COLECȚIA PSIHOTERAPIA ORTODOXĂ

Olga Krasnikova

Singurătatea



OLGA KRASNIKOVA

Singurătatea

Traducere din limba rusă de
Adrian Tănăsescu-Vlas

editura
Σοφία

Bucureşti

Redactor: Diana-Cristina Vlad

Coperta: Mona Velciov
Foto copertă: Louka Smet

Traducerea s-a realizat după originalul în limba rusă: Krasnikova Olga, *Odinocestvo*, ed. Nikeia, Moscova, 2015.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
KRASNIKOVA, OLGA
Singurătatea / Olga Krasnikova; trad. din lb. rusă de Adrian Tănăsescu-Vlas – Bucureşti: Editura Sophia, 2015
ISBN 978-973-136-493-3

I. Tănăsescu-Vlas, Adrian (trad.)

364.274
177.9

DESPRE AUTOR

Olga Krasnikova este psiholog consultant, cadru didactic, membru al MEAPPC (Mişcarea Europeană de Antropologie, Psihologie şi Psihoterapie Creştină), conducător al Centrului psihologic „Împreună-vorbitorul", rector adjunct al Institutului de psihologie creştină.

S-a născut şi locuieşte în Moscova. A absolvit facultatea de psihologie a Universităţii „Mihail Lomonosov" din Moscova. Lucrează ca psiholog din anul 1996, predă psihologie în instituţii de învăţământ superior, susţine seminarii şi traininguri, dă consultaţii din anul 1999. În anul 2003 a început să predea psihologie creştină în Universitatea ortodoxă rusă „Ioan Teologul", iar în anul 2009 a participat la fondarea primului institut de psihologie creştină din Rusia, unde la momentul de faţă ţine cursurile de concepţie proprie „Etapele de vârstă ale dezvoltării personalităţii", „Psihologia familială creştină", „Psihologia practică de orientare duhovnicească" şi

altele, apare în clipuri de popularizare a ştiinţei dedicate analizei diverselor probleme psihologice, ţine master-clase de consultaţie psihologică orientată duhovniceşte pentru specialişti.

Este autor a numeroase publicaţii în revistele *Grădina unde nu este plictiseală*, *Revista moscovită de psihoterapie*, *Buletinul informativ al mesei rotunde pentru educaţie religioasă şi diaconie al Departamentului de legături bisericeşti externe al Patriarhiei Moscovei*, în revista de internet *Christian Psychology Around the World*, pe portalurile de internet „Ortodoxia şi lumea", „Matrony.ru". În afara lucrării de faţă, e autor al cărţii *Întârzierile şi promisiunile neîmplinite* şi coautor al cărţii *Sufletul copilului vostru*.

CUVÂNT ÎNAINTE

Cuvântul „singurătate" e folosit adeseori pentru a desemna stări total diferite. Există o singurătate pentru care este caracteristică propoziția: „nimeni n-are nevoie de mine" –, cu toate că respectiva persoană poate fi foarte necesară şi apreciată la locul de muncă, poate trăi într-o familie mare, exact ca în poezioara aceea pentru copii: „Bietul copil e orfan – n-are pe nimeni afară de mamă, tată, tuşică, afară de unchi, de bunic, de bunică." Există „singurătatea în doi", atunci când iubeşti pe cineva, şi totuşi sentimentul singurătății se păstrează. Există singurătatea geniului şi conducătorului, a „oii negre" şi a „sufletului găştii". Singurătatea poate să apară la necaz sau la boală, dar şi în clipele fericite. Pentru unii, singurătatea e o stare aducătoare de bucurie, de odihnă, dar atunci nu mai e vorba atât de singurătate, cât de însingurare, adică de starea în care omul se bucură să rămână singur cu sine însuşi. Mai există şi tipul de însingurare reprezentat de

sihăstrie. În acest caz, singurătatea este o alegere conştientă, calea nevoitorului, care cere de la om maturitate psihologică şi duhovnicească. Unul dintre scopurile esenţiale ale acestei cărţi este cel de a-l familiariza pe cititor cu diferitele „singurătăţi" şi cu cauzele apariţiei lor.

Învăţând să facă distincţie între singurătatea silită şi cea de bunăvoie, între singurătatea fizică, legată de situaţia exterioară obiectivă, şi singurătatea sufletească, atunci când omul se simte singur independent de prezenţa sau absenţa celor apropiaţi, cunoscând factorii care influenţează modul în care este percepută şi trăită singurătatea, cititorul îşi va putea schimba atitudinea faţă de propria singurătate şi de oamenii singuri pe care îi întâlneşte în calea vieţii sale – căci dacă omul ştie că, de exemplu, are ulcer la stomac şi a învăţat să distingă toate simptomele ce însoţesc această boală, şi pe deasupra ştie ce are de făcut, atunci când îl doare, ca să-i treacă durerea, poate controla măcar cât de cât situaţia. De asemenea, e la curent că dacă nu va respecta anumite reguli acutizarea e garantată: poate să ştie şi să nu îndeplinească – aceasta este responsabilitatea lui personală. La fel şi cu propria singurătate – mai bine să ştiu bine ce înseamnă şi să port singur răspunderea pentru starea mea: poate că n-am nici o problemă cu singurătatea, dar poate că mă tem şi să arunc spre ea o privire, ca să zic aşa. Şi e o conştientizare foarte importantă atunci când

omul recunoaşte cinstit: „Nici nu vreau/nu pot să reflectez şi să discut ACUM pe această temă."

Pentru mine, atitudinea omului faţă de propria singurătate e un criteriu clar de maturitate psihologică. Cu cât este mai matură personalitatea, cu atât este mai profundă şi mai bine conştientizată atitudinea faţă de viaţă, cu atât sunt mai puţine întrebările de genul: „De ce mi se întâmplă tocmai mie?", sau: „De ce tocmai eu?". Acceptarea vieţii în toată deplinătatea ei îi dă omului o scară şi o perspectivă a viziunii în care toate componentele vieţii sunt la locul lor şi îşi au rostul lor. Inclusiv singurătatea.

Aş dori să spun câteva cuvinte şi despre abordarea din perspectiva căreia am examinat problema singurătăţii în această carte şi pe care o urmez în practica mea profesională. Psihologia şi psihoterapia de orientare creştină sau, cum mai este numită, orientată duhovniceşte, nu este o psihologie a oamenilor credincioşi, religioşi, şi nu este o psihologie doar pentru oamenii credincioşi, cum li se pare unora. Nu este un domeniu al religiei – este un domeniu al practicii psihologice, una dintre şcolile noi de psihoterapie, ce readuce în psihologie conceptul de suflet (*psyche* în limba greacă), pentru a cărui studiere a fost concepută de fapt ştiinţa psihologică. Bazată pe antropologia creştină, psihoterapia orientată duhovniceşte este adepta valorilor dăruite lumii de creştinism.

Tocmai creştinismul a dat omenirii conceptul de persoană şi a aplicat acest concept nu doar Persoanei lui Hristos, ci şi omului. Înainte de Grigorie Teologul nimeni nu a mai spus cuvinte atât de extraordinare şi de înalte ca acestea: „Iar dacă vei avea o părere proastă despre tine însuţi, îţi voi aduce aminte că eşti făptura lui Hristos, suflarea lui Hristos, parte cinstită a lui Hristos, drept care eşti totodată ceresc şi pământesc, zidire pururea-pomenită – dumnezeu zidit, care prin pătimirile lui Hristos merge la slavă nestricăcioasă." Apostolul Petru spune despre valoarea omului: *Iar voi sunteţi neam ales, preoţie împărătească, popor sfânt* (I Pt. 2, 9). Atitudinea care vede în persoană valoarea supremă se manifestă prin acceptarea şi respectarea necondiţionată a omului care a venit la psihoterapie sau la consultaţie.

Cartea e structurată în modul următor:

– Prima parte – **„Un lucru dureros de familiar"** – este dedicată descrierii diverselor sensuri atribuite cuvântului „singurătate", problemelor legăturii dintre singurătate şi necesităţile psihologice fundamentale. Pe exemple din viaţă şi practică se demonstrează ce influenţă are experienţa din copilărie asupra modului în care adultul trăieşte singurătatea – de exemplu, cum pierderea la o vârstă fragedă a încrederii fundamentale şi distrugerea ataşamentului emoţional social pot duce la aşa-numita „legare a cununi-

ilor", despre care le place atât de mult să vorbească „pețitoarelor" cu „experiența vieții".

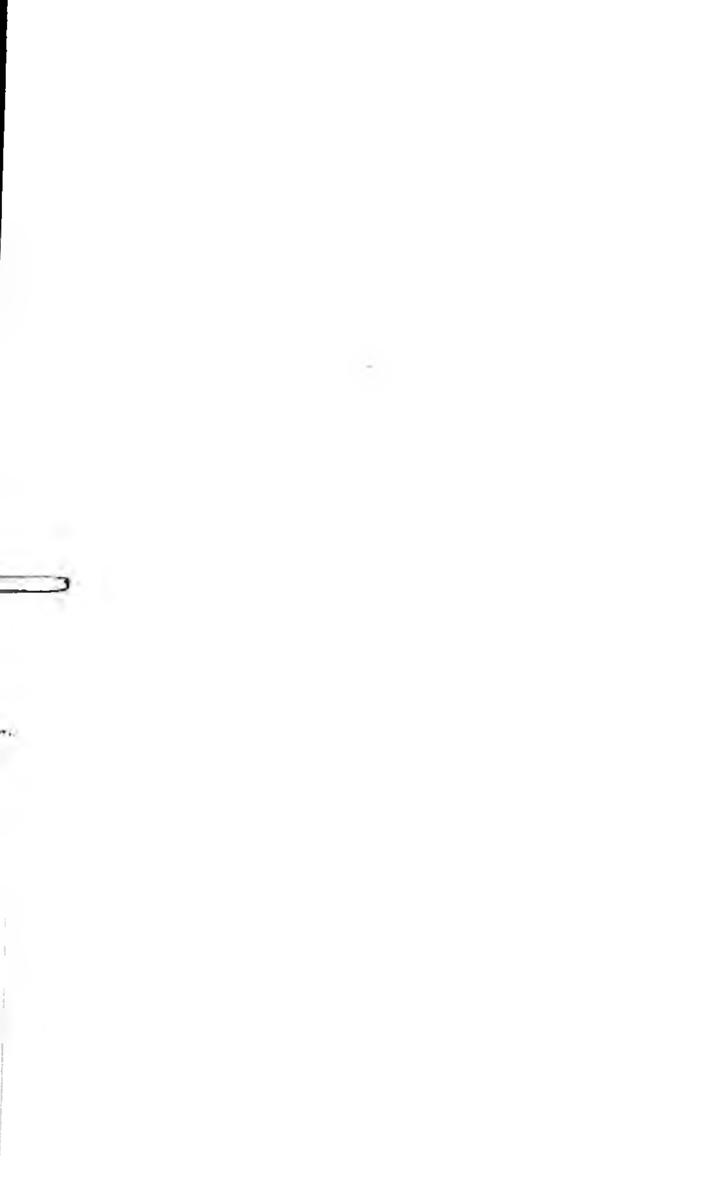
– În partea a doua – **„Atât de felurite singurătăți"** – sunt descrise şi analizate situații concrete legate de singurătate: singurătatea la necaz şi la bucurie, în boală şi în murire, singurătatea „oii negre" sau a geniului ş.a.m.d. Desigur, capitolele acestea au fost gândite nu doar în scopul descrierii fenomenului ca atare; sper că în ele unii se vor recunoaşte şi vor putea găsi căi de ieşire din situații de viață care nu le convin.

– Partea a treia – **„Cum să te ajuți pe tine însuți şi să-l ajuți şi pe celălalt"** – se adresează celor care în virtutea unor diverse împrejurări au de-a face cu oameni care suferă de singurătate, fiindcă adeseori, bazându-ne pe „înțelepciunea din popor" sau pe stereotipuri şi vrând să-i ajutăm pe aceşti oameni, nu facem decât să le agravăm problemele. Principiul „mai întâi de toate nu dăuna" este important nu doar în medicină, nu-i aşa? Vom vorbi despre principiile după care trebuie să ne ghidăm când încercăm să oferim un asemenea ajutor şi, evitând genul algoritmic, vom oferi anumite recomandări care-l vor ajuta pe cititor să interpreteze de sine stătător problemele singurătății, să elaboreze repere pentru propriile căutări şi – vreau să sper – să ajungă pe calea unei atitudini constructive față de singurătate.



PARTEA I

Un lucru dureros de familiar



PARADOXURILE SINGURĂTĂȚII

„Singurătatea este eternul refren al vieții. Ea nu este mai rea şi nici mai bună decât multe alte lucruri. Despre ea doar se vorbeşte prea mult. Omul este singur întotdeauna şi niciodată." (Erich Maria Remarque, *Arcul de triumf*)

Conceptul de „singurătate" ascunde multe sensuri, contradicții şi paradoxuri. Pe de o parte, orice om se naşte şi moare de unul singur, iar la vârsta adultă este singurul responsabil pentru viața sa. Această singurătate existențială e comparată cu un izolator al propriului „Eu", iar omul e numit „pribeag singuratic în Univers". Pe de altă parte, din momentul venirii pe lume şi până la ultimul său suspin omul, fie că vrea sau nu, este înconjurat de oameni, este inclus într-o nesfârşită mulțime de relații şi legături – de rudenie, sociale, formale, emoționale, adică nu este singur „prin definiție". Rezultă că omul, concomitent, este singur şi nu e singur.

Singurătatea existențială a fost descrisă excelent de filosoful rus I. Ilin: „Puiul de om ce vine în această lume este supus în mod tacit unei grele încercări. Nimeni nu îi spune nimic despre acest lucru; el trebuie să trăiască singur situația, să o interpreteze şi să îi facă față... Sarcina spune aşa: potrivit principiului tău fundamental de existență, tu, la fel ca toți ceilalți oameni, eşti singur pe lume, trebuie să înțelegi această singurătate, să o accepți, să te împrieteneşti cu ea şi să o depăşeşti duhovniceşte, fiindcă ea va rămâne cu tine până la sfârşitul zilelor tale, dar caracterul tău va dobândi mulțumită ei putere, demnitate şi bunătate." Cu această singurătate „înnăscută" e imposibil să te lupți, de ea nu poți fugi, însă poți învăța să trăieşti cu ea. Nu toată lumea îşi dă seama de ea, nici pe departe, dar cei ce nu observă ori se fac că asemenea singurătate nu există, care încearcă să se ascundă, mai devreme sau mai târziu sunt nevoiți să se izbească de ea față către față.

Recunoscând existența singurătății existențiale – faptul că omul este aparte şi distinct de toți ceilalți oameni –, nu putem, repet, să negăm că nimeni nu poate fi considerat absolut singur: orice om este copilul, nepotul, strănepotul, vecinul, colegul de şcoală sau de serviciu al cuiva. Chiar şi sihaştrii, care trăiau în pustie, aveau tată şi mamă, poate chiar frați, surori, învățători, prieteni. Pentru creştini există încă o comunitate căreia îi aparțin: Biserica.

Unitatea Bisericii nu este o tradiție statornicită de oameni; Hristos Însuşi vrea ca cei ce cred în El să fie împreună. *Ca toți să fie una* (In 17, 21), cere El pentru noi. Trebuie, oare, să amintim că denumirea principalei slujbe bisericeşti – Liturghia – înseamnă în traducere din greceşte „lucrare obştească" şi că tocmai la Liturghie credinciosul tinde să se unească prin tainele Bisericii cu Hristos şi cu frații şi surorile în Hristos?

Bineînțeles, acum nu se poate spune nici pe departe că orice parohie bisericească reprezintă o comunitate de frați şi surori – şi este logic să fie aşa, dacă ne gândim la distrugerea sistematică şi plină de cruzime căreia i-a fost supusă Biserica în secolul al XX-lea. Asemenea comunități, în care oamenii se cunosc, se ajută, se ocupă împreună de slujirea creştină, se consideră responsabili pentru biserica lor, există totuşi, şi putem trage nădejde că vor deveni, cu timpul, tot mai multe.

Chiar dacă omul locuieşte însă la zeci de kilometri de cea mai apropiată biserică, iar la slujbă a fost ultima dată cu mulți ani în urmă, aceasta nu-l exclude totuşi din uriaşa familie a fraților şi surorilor în Hristos. Un preot care a corespondat mulți ani cu un condamnat pe viață povestea că acesta, citind Biblia, rugându-se în izolator şi gândindu-se la Dumnezeu, s-a întâlnit cu El. Exterior nu s-a întâmplat nimic, condițiile au rămas aceleaşi, dar din acel moment viața lui s-a

schimbat la modul absolut: s-a săvârşit o pocăinţă radicală, de acum nu mai este singur, iar scrisorile lui dau mărturie despre o profundă experienţă duhovnicească şi îi ajută pe alţii.

Şi în ultimă instanţă, chiar dacă omul va ajunge pe o insulă nelocuită, tot nu va rămâne singur: cu el va fi întotdeauna Dumnezeu, indiferent dacă omul crede în El sau nu, ştie ceva despre El sau nu.

Unele legături pot să nu fie simţite, conştientizate, recunoscute, dar nimeni nu le poate anula. Acesta este un dat al fiinţării noastre. Altfel nu poate fi. Şi atunci când un om care a crescut la casa de copii spune că nu are părinţi, lucrul acesta e absolut de înţeles: el spune asta cu durere şi amărăciune. Părinţi are – pur şi simplu nu îi cunoaşte. Cuvintele spuse într-o pornire de supărare şi deznădejde: „Nu mi-este tată! N-am nimic în comun cu omul acesta! Nu vreau să ştiu de el!" deformează însă realitatea şi încalcă porunca privitoare la cinstirea părinţilor. De durere şi de necaz, pe care câteodată nu le conştientizează, omul poate tăgădui un lucru evident: legăturile de sânge şi înrudirea nu depind de dorinţa sau de comportamentul cuiva. Şi chiar dacă rudele nu ne sunt întotdeauna apropiate ca duh şi scară de valori, totuşi, cum se spune în popor, „sângele apă nu se face". Dar atunci cum se face că, deşi este inclus într-o asemenea mulţime de relaţii diverse, omul „reuşeşte", ca „bietul

copil" din poezia pomenită în cuvântul înainte, să se simtă singur, inutil, părăsit? În cartea noastră vom încerca să găsim răspuns la întrebarea aceasta deloc simplă.

Încă un paradox, căruia trebuie neapărat să-i dăm atenție: a fi singur nu e totuna cu a te simți singur. Există anumite criterii obiective potrivit cărora putem spune că cineva este singur: când locuieşte separat, când membrii familiei sau alți oameni apropiați lipsesc pentru o vreme mai mult sau mai puțin îndelungată, diferite obstacole sociale (lingvistice, profesionale etc.) ce pun piedici comunicării, însă toate obstacolele acestea nu înseamnă deloc că omul suferă din cauză că acum e singur.

Interesant este că trăirea singurătății ca lipsă a comunicării este mai puternic influențată de imaginea unor relații ideale decât de situația reală. Idealul poate fi legat de necesitatea de comunicare a omului, care poate fi atât foarte intensă, cât şi slab exprimată. Dacă cineva care are nevoie de atenție sporită sau are un caracter deschis, comunicativ, doreşte să se „împartă" generos celor din jur, dar este nevoit, în virtutea împrejurărilor, să comunice doar cu un cerc restrâns de oameni, el poate trăi sentimentul singurătății şi al inutilității, poate simți că nu s-a realizat. Pe când celui căruia o persoană apropiată sau două îi sunt absolut suficiente i se poate părea împovărătoare comunicare cu cinci cunoscuți deodată.

În formarea concepției privitoare la numărul necesar de contacte un mare rol poate fi jucat și de stereotipurile sociale: „Prietenii trebuie să fie mulți; dacă sunt puțini, înseamnă că ceva nu e regulă cu tine" – sau, din contra, „prietenii buni nu pot fi mulți; dacă sunt mulți, înseamnă că nu poți avea cu ei relații depline". Dacă cineva depinde mult de părerea altora, atunci, dacă este un om comunicativ, poate începe să limiteze în mod artificial cercul persoanelor cu care comunică și să sufere de singurătate, iar altul, căruia nu prea îi trebuie să aibă contact cu oamenii, în loc să-și savureze însingurarea se va forța să „aibă prieteni", ca să nu pară un excentric mizantrop. În ce privește comunicarea, este mai bine, totuși, să ne orientăm după criterii interioare, nu după concepțiile despre normalitate ale unuia sau altuia.

De regulă, sentimentul chinuitor, distrugător, al singurătății este legat nu atât de condițiile exterioare, cât de problemele interioare. De pildă, în mod destul de frecvent el apare din cauza incapacității subiective de a simți o legătură emoțională cu altcineva – și acesta este încă un aspect al singurătății. Adeseori, lucrul acesta este explicat prin nepriceperea de a comunica sau prin „caracterul nesociabil", însă cauzele sunt mult mai adânci (despre cauzele pierderii sau deformării atașamentului emoțional social vom vorbi ceva mai târziu – v. capitolul „Singurătatea și atașamentul emoțional social").

Se poate ridica obiecția nu lipsită de temei: „Dacă omul este supărat pe toată lumea, dacă îi urăşte pe ceilalți oameni, el, de regulă, este singur, adică acest «interes» nu îl poate salva de singurătate." Nu este chiar aşa. Obiectiv el poate fi singur, dar lăuntric trăieşte o viață saturată emoțional chiar dacă nu intră în relații reale. Toate explicațiile şi „discuțiile de la suflet la suflet" care susțin iluzia păstrării relațiilor sunt purtate în gând: în gând, omul îi dovedeşte ceva la nesfârşit celui care l-a supărat, îi explică, uneori se străduie să-l justifice ori să se autojustifice. Aceste dialoguri interioare sunt consumă foarte multă energie, ele secătuiesc şi emoțional, şi fizic, deşi poate că nu există nici o cauză aparentă de oboseală fizică. „Cum a putut?! Trebuia să-i povestesc imediat totul. Şi-a dat seama că eu cred că el gândeşte altfel, că o să mă înțeleagă greşit, şi de asta n-a zis nimic": în aceste hățişuri ale bănuielilor, presupunerilor, interpretărilor nimeni nu e în stare să facă lumină. În ciuda evidentei inutilități a reflecțiilor de acest gen, omul singur, bătând la nesfârşit în piuă apa propriilor frământări, îşi asigură o „viață personală" furtunoasă fără ca la aceasta să participe altcineva. Iată cum se pot înşela singuri oamenii.

Oricât de straniu ar părea ca cineva să prefere indiferenței o astfel de legătură iluzorie, explicație există: indiferența, ignorarea e percepută ca negare a însăşi existenței personalității lui (când

omul se simte privit ca un „loc gol", la modul „tu pentru mine nu exişti"), pe când o reacţie emoţională de orice polaritate şi intensitate, de la dragoste până la ură, fie chiar imaginară (duşmănia „unilaterală" sau iubirea neîmpărtăşită), confirmă existenţa personalităţii: „De vreme ce există o legătură emoţională cu mine, înseamnă că exist şi eu." Ca atare, oamenii care se simt şi se percep pe ei înşişi numai prin prisma relaţiilor cu ceilalţi sunt de acord, în mod inconştient, cu autoînşelarea, cu o distructivă inutilitate şi un mare consum de energie, fără să îşi dea seama că cu cât cultivă mai mult această iluzie, cu atât sunt mai departe de comunicarea adevărată.

Într-o carte de aceste dimensiuni e imposibil să examinăm amănunţit toate temele şi situaţiile legate de singurătate. Nici nu ne-am stabilit o asemenea sarcină, însă ni s-a părut interesant să reflectăm împreună cu cititorul, să cercetăm anumite cauze ale acestui fenomen, să examinăm unele cazuri concrete de ciocnire cu singurătatea şi căi de rezolvare a problemelor legate de aceasta. În plus, vreau mult să găsesc răspunsul la importanta întrebare pusă de Albert Camus, care trebuie rezolvată în practică: omul poate fi fericit şi singur?

SINGURĂTATEA ŞI NECESITĂŢILE PSIHOLOGICE FUNDAMENTALE

„Singurătatea depinde nu de lipsa oamenilor alături, ci de lipsa iubirii din inimă."

De ce sentimentul singurătăţii nu-l părăseşte pe om nici măcar atunci când în jurul lui este o mulţime gălăgioasă ori o adunare veselă, numeroasă? De ce omul trăieşte sentimentul paradoxal al singurătăţii în dragoste, în căsnicie, în relaţii apropiate? La întrebările acestea nu e uşor de dat răspuns. În practica profesională auzi adeseori: „simt înăuntru un pustiu", „parcă am înăuntru vid", „simt frig înăuntru, gheaţă", „nu simt nimic înăuntru, în suflet, în inimă". Mărturisirile acestea nu se fac auzite la prima şi nici măcar la a doua şedinţă. Asemenea cuvinte sunt rostite într-o atmosferă de încredere, de dialog, de linişte. Omul nu recunoaşte imediat sentimentele de pustietate şi de răceală. La această

descoperire tristă duce cărarea autoanalizei sau lucrării terapeutice. Aceste sentimente sunt apăsătoare, dificile, dureroase, ascunse, refulate. Mărturisirea lor cere bărbăţie; ea e o descoperire personală în propriul suflet care stârneşte mirare, nedumerire, întrebări. Oricât ar părea de ciudat, cel mai frecvent interlocutorul psihoterapeutului mărturiseşte că simțea asta de multă vreme. Mulţi trăiesc cu această povară din copilărie. Ce înseamnă aceste sentimente şi la ce duc ele personalitatea?

Ipoteza e următoarea: sentimentul de pustietate şi frig semnifică pierderea prețuirii de sine, adică a „senzaţiei valorii propriei existențe", cum spune celebrul psiholog Rollo May. Adeseori, la asta se adaugă şi simptomul „absenței": acolo unde trebuie să fie „Eul" ca focar al forțelor şi sensurilor vitale nu se simte NIMIC ori se simte CEVA neînțeles, necunoscut, poate chiar primejdios. „Eu nu exist în viața mea. Nu trăiesc eu, ci altcineva trăieşte pentru mine. Parcă mi-am dat viața cu chirie": iată o mărturie despre ruptura dintre „Eu" şi propria existență, despre ruptura dintre personalitate şi viață. Se frânge pilonul vieții, se rupe legătura sufletească, provocând suferințe acute.

Rezultatul acestei rupturi este tocmai inevitabilul sentiment al singurătății. Orice s-ar întâmpla cu omul, oricâtă dragoste ar primi, înăuntrul lui se cască un gol, un hău, o ruptură existențială

sau, cum se spune acum, o disociere existențială a personalității. Un asemenea sentiment de singurătate, care este legat de pierderea sentimentului valorii absolute a propriei vieți și personalități, nu poate fi vindecat nici prin dragoste, nici prin prietenie, nici prin apartenența la o familie, atâta timp cât nu e refăcută legătura cu propria existență, atâta timp cât personalitatea nu revine la prețuirea de sine – această necesitate psihologică fundamentală înnăscută.

Necesitățile psihologice fundamentale au fost studiate de psihologi începând cu a doua jumătate a secolului al XIX-lea. Bazându-ne pe concepțiile elaborate de diverși autori de renume cu privire la necesitățile și motivațiile personalității (A. Maslow, R. May, J. Bowlby, A. Lengle, F. Riemann, K. Rogers ș.a.), am distins următoarele necesități fundamentale:

– necesitatea prețuirii de sine (a simțirii și recunoașterii valorii absolute a propriei existențe, propriei vieți, propriei personalități);

– necesitatea participării (a simțirii și recunoașterii apartenenței la ceva mai mare – familie, clan, popor, cultură ș.a.m.d.);

– necesitatea autorealizării (posibilitatea de a fi tu însuți, de a te manifesta);

– necesitatea securității (este vorba de securitatea psihologică, atunci când omul nu își simte amenințată demnitatea, integritatea, libertatea ș.a.m.d.).

La vârsta de sugar şi de copil mic, satisfacerea acestor necesităţi îi este asigurată celui mic de părinţi sau de adulţii care locuiesc împreună cu copilul şi îi înlocuiesc pe aceştia – iar el, la rândul său, primind atenţie şi îngrijire, creşte cu sentimentul propriei demnităţi, cu senzaţia deplinătăţii şi integrităţii, valorii propriei personalităţi, cu respect de sine, cu sentimentul apropierii, ocrotirii şi cu dorinţa de a se dezvolta. Copilul absoarbe, reţine, îşi însuşeşte atitudinea adulţilor faţă de el şi învaţă de la ei ce atitudine trebuie să aibă faţă de sine însuşi ca să nu simtă un deficit în ce priveşte satisfacerea necesităţilor psihologice.

Astfel, sarcina adulţilor este nu numai cea de a-l învăţa pe copil regulile de igienă sau cum se folosesc diversele obiecte, ci şi aceea de a-i forma acestuia capacitatea de a-şi observa şi satisface nevoile emoţionale, psihologice – de sprijin, de încurajare, de mângâiere, de recunoştinţă, de respect, de recunoaştere, de acceptare, de înţelegere. Dacă a primit tot ce îi este indispensabil pentru a se dezvolta, omul, odată devenit adult, va putea avea aceeaşi atitudine şi faţă de cei din jur – va poseda suficiente resurse interioare pentru a le împărtăşi cu generozitate şi celorlalţi.

O observaţie importantă: bineînţeles, de relaţiile dintre copii şi părinţi depind multe lucruri, şi, indiscutabil, bazele personalităţii se pun la o vârstă fragedă, însă dezvoltarea nu se limitea-

ză la copilărie, căci personalitatea este sensibilă de-a lungul întregii vieți la ceea ce priveşte necesitățile sale fundamentale. Crescând, primind tot mai multă libertate, independență şi responsabilitate, omul care a descoperit la un moment dat că nu se respectă suficient sau că simte un complex de inferioritate (sau vreun alt „simptom" al nesatisfacerii necesităților psihologice de bază) poate învăța să aibă singur grijă de sine – acest lucru este posibil! Dar dacă el nu conştientizează (sau nu cunoaşte) necesitățile sale psihologice, dacă nu s-a deprins să aibă grijă în mod independent să şi le satisfacă, cel mai degrabă relațiile sale cu sine însuşi şi cu ceilalți vor fi deformate, şi nu este de crezut că va reuşi să evite chinurile singurătății.

Trebuie să înțelegem că a fi gata de întâlnirea cu celălalt, a fi gata de dialog este o consecință a prețuirii de sine, căci doar având experiența valorii propriului „Eu" omul este capabil să aprecieze şi să respecte „Eul" celuilalt şi totodată să rămână el însuşi în orice relație, consideră profesorul austriac A. Lengle.

Ce este indispensabil pentru ca necesitatea copilului de a simți valoarea propriei personalități să fie satisfăcută? Nu foarte mult: copilul trebuie să fie dorit şi iubit, trebuie să se aibă grijă de el, să fie privit cu tandrețe, să i se acorde timp şi atenție, să fie recunoscută şi respectată în el personalitatea, să fie acceptat aşa cum este.

El trebuie să audă de la cei apropiați: „Te iubesc. Îmi placi. Sunt bucuroasă că exişti. Te văd/aud/ înțeleg. Sunt alături şi o să te ajut întotdeauna, poți să contezi pe mine". Aparent, ce mare lucru? Majoritatea mamelor şi taților aşa şi fac – şi totuşi, copiii cresc cu un complex de inferioritate. Ei bine, doar la prima vedere părinții fac totul spre binele copilului. Mulți nu observă că forma corectă (cuvintele, gesturile) ascunde un conținut incorect (motivația, atitudinea). De pildă, mulți spun cu mândrie: „Părinții mei m-au vrut atât de mult, m-au aşteptat atât de mult!" – dar dacă e să stabilim cu exactitate de ce l-au vrut atât de mult pot ieşi la lumină tot felul de variante de motivație: părinții erau în pragul divorțului şi sperau că un copil le va salva căsnicia; tatăl a înşelat-o pe mamă, şi aceasta credea că un copil o să-l aducă înapoi şi o să-l păstreze în familie; toate prietenele mamei aveau deja copii, pe când mama nu, şi pe deasupra era la vârsta „critică", peste treizeci de ani; tatăl îşi iubea mult părinții, iar aceştia voiau neapărat nepot ca să le „moştenească neamul" (şi să fie neapărat băiat); mama îşi ura munca, nu ştia prin ce anume să se realizeze şi considera că maternitatea îi va umple viața de sens; ca să primească un apartament cu două camere, părinților le trebuia adeverință că aşteaptă un copil; tatăl pleca frecvent în delegație, iar mama nu avea cu ce să-şi îndulcească singurătatea... În nici unul dintre exemplele acestea

copilul nu era aşteptat ca persoană, ci era dorit ca mijloc de satisfacere a dorinţelor şi aşteptărilor proprii sau străine.

Motivaţiile de acest gen reduc la zero valoarea persoanei – mai ales dacă după naştere, când copilul „şi-a îndeplinit misiunea", părinţii „nu îl mai vor aşa de mult": soţia are acum argument ca să-şi păstreze soţul; mama se poate simţi femeie în toată regula, în rând cu prietenele ei; părinţii tatălui, primindu-şi moştenitorul, „pot muri liniştiţi"; mama poate considera că nu a trăit degeaba; părinţii au primit un apartament excelent; mama nu se mai plictiseşte atât de tare când tatăl e plecat. Toată lumea e mulţumită. Dar copilul? El poate fi dat la creşă, poate fi încredinţat unei bunici sau unei bone pricepute, ca să nu-i încurce prea tare pe părinţi, care îşi construiesc mai departe viaţa, fiindcă aceştia nu au fost pregătiţi să devină părinţi (adică să îşi asume responsabilitatea pentru creerea unor condiţii complete de dezvoltare a personalităţii copilului), ci doar au năzuit să-şi împlinească propriul vis. Visul s-a împlinit, aşadar trebuie să meargă înainte, spre scopuri noi.

Copilul care a fost făcut „ca să..." poate, oare, simţi valoarea absolută a propriei persoane dacă el, ca persoană, nu este necesar nimănui şi nu interesează pe nimeni? Greu de crezut. Iar dacă, în plus, aude mereu: „Du-te de aici, nu-mi arde de tine acum, unde te vâri, lasă-mă în pace, m-ai

obosit groaznic, nu mă mai enerva, ce, nu vezi că am o treabă importantă de făcut?", începe să i se pară că este de prisos la acest praznic al vieții, că e o piedică în calea celor iubiți și apropiați, că pentru ei NU este important. În acel moment, el se simte nu numai inutil, ci și îngrozitor de singur.

Trebuie remarcat că în exemplele pe care le-am dat copilului, pe lângă necesitatea prețuirii de sine, nu îi este satisfăcută încă o necesitate importantă, fundamentală – cea de apartenență sau de participare, necesitatea de a iubi și a fi iubit. Persoana are neapărată nevoie să se simtă parte a ceva mai mare – a unei familii, unui clan, unui popor. „Izolare", „ruptură", „detașare" – cuvintele sunt multe, însă esența este una: „Eu" – Eul ca persoană – „sunt în plus aici." În rol de fiu/fiică, moștenitor, nepot, copilul este, bineînțeles, necesar. Cu succesele lui cei apropiați se mândresc, forțele și capacitățile lui sunt folosite spre binele familiei; când e nevoie de el este „băgat în priză", când nu mai e nevoie e „scos din priză". În asemenea condiții este greu și să te simți pur și simplu persoană, iar persoană prețioasă – cu atât mai mult.

Dacă încercăm să elucidăm ce anume înțeleg unii părinți prin cuvintele „dragoste și grijă pentru copil", putem, de asemenea, descoperi concepții neașteptate. Astfel, frazele care încep prin cuvintele: „O să te iubesc dacă tu o să mulgi vaca (strângi jucăriile, fii respectuos cu bunica etc.),

iar o fetiță rea/un băiat neascultător nu ne trebuie la uşa casei, o s-o/să-l dăm lui nenea polițistul s-o/să-l reeduce)" nu pot fi în nici un caz numărate printre manifestările dragostei părinteşti. Este vorba, mai curând, de o manipulare a sentimentelor copilului. Scopul manipulărilor de acest fel este cel de a-l face pe copil comod, controlabil şi „cum trebuie" din punctul de vedere al mamei şi al tatei, ca aceştia să aibă cât mai puține griji cu el. Adică părinții, în cazul dat, se îngrijesc nu de dezvoltarea copilului, ci tot de propriile interese.

Pe internet am găsit nişte întrebări formulate de psihologul Anna Kornienko, întrebări care mi-au plăcut mult şi pe care cred că părinții înțelepți ar fi bine să şi le pună:

1. Am dăruit viață copilului sau mi-am dăruit viață mie însumi?

2. Vreau ca copilul meu să devină responsabil şi independent, chiar dacă asta îmi provoacă nelinişte sau urmăresc doar propriul confort, chiar dacă asta îl şi face pe copil neajutorat şi iresponsabil?

3. Îmi respect cu adevărat copilul şi consider că e capabil să se descurce singur cu multe dintre problemele sale ori consider că este atât de slab şi de nătăfleț, încât doar eu pot să-i rezolv problemele?

4. Sunt gata să accept dreptul copilului la greşeli şi să nu-l condamn, ci să-l ajut să le analizeze,

sau îi pretind copilului să fie ireproşabil, rezervându-mi doar mie însumi dreptul de a greşi?

5. Vreau ca copilul să fie fericit, chiar dacă aceasta nu corespunde concepţiilor mele despre fericire, sau vreau ca viaţa lui să corespundă concepţiilor mele despre felul cum trebuie să fie ea, deşi copilul va fi atunci nefericit?

Adevărata dragoste nu pretinde îndeplinirea anumitor condiţii, nu emite pretenţii; ea este „pur şi simplu", este „pe degeaba", ea nu trebuie meritată şi obţinută. Nu toţi ştiu însă asta. Experienţa „dragostei" condiţionate, primită în copilărie, face adeseori ca la vârsta adultă oamenii să fie absolut convinşi că nu au pentru ce să fie iubiţi sau că nu pot fi iubiţi aşa cum sunt, fiindcă... nu sunt destul de „buni". Pentru ei, celălalt este în mod clar mai bun, mai valoros, şi chiar şi atunci când celălalt n-are dreptate în vreo privinţă, ei bine, celălalt, înţelegeţi, celălalt are dreptul la greşeală. În consecinţă, ori renunţă la relaţii, ori în relaţii renunţă la ei înşişi, se tem să îşi exprime şi să îşi apere valorile, se prefac, vor să fie pe placul celorlalţi, încearcă să joace un rol, *ipso facto* trădându-se pe ei înşişi.

Tocmai în astfel de relaţii deformate apare straniul fenomen al „singurătăţii în familie": „Suntem împreună, suntem alături, însă mă simt mereu îngrozitor de singură!" Una dintre posibilele explicaţii ale acestui sentiment sună aşa: „Ceilalţi trăiesc nu cu mine, cea adevărată,

mă iubesc nu pe mine, cea autentică, ci pe cea pe care o demonstrez, iubesc imaginea pe care am creat-o ca să plac – iar pe mine însămi, cea adevărată, mă ascund, nimeni nu o cunoaşte pe această femeie, nici măcar eu nu o cunosc bine, fiindcă m-am obişnuit de atâta timp să o înăbuş. Mă tem că dacă voi începe să manifest ceea ce simt de fapt şi să spun ceea ce gândesc, nimănui n-o să-i placă asta, toţi o să-mi întoarcă spatele, şi atunci o să rămân lipsită până şi de relaţiile aparente pe care le am acum şi o să rămân singură de tot. Mai bine vrabia din mână decât cioara de pe gard." Dar dacă nu este o vrabie, ci un şarpe? Fiindcă relaţiile construite pe minciună şi ipocrizie, pe folosirea reciprocă, pe frică, otrăvesc inima şi sufletul.

Neavând din frageda copilărie ideea că dragostea autentică nu trebuie să fie condiţionată, oamenii acceptă relaţii de codependenţă, considerându-le normale şi singurele posibile („dar ce, se poate şi altfel?"), ori bănuiesc că în viaţă există şi un alt mod de comunicare, însă acela nu este pentru ei – fiindcă sunt „nevrednici". În mod conştient sau inconştient, ei se lipsesc de posibilitatea de a iubi şi de a fi iubiţi şi nici măcar nu încearcă să privească în mod critic concepţiile privitoare la atitudinea faţă de ei înşişi pe care le-au absorbit din frageda copilărie (despre aceasta vom vorbi mai amănunţit în capitolul „Codependenţa – singurătate sub masca apropierii").

Băgaţi de seamă: aici nu luăm în considerare cazurile de maltratare a copiilor sau de violenţă familială; toate familiile descrise mai sus îi pot părea unui observator exterior absolut reuşite. Aspectele economic, social, intelectual, moral ale vieţii lor se înscriu în limitele normalului, iar câteodată sunt chiar demne de toată lauda – însă atmosfera psihologică, emoţională, e pervertită. O astfel de familie poate fi comparată cu un palat minunat, care însă e construit într-o zonă cu radioactivitate crescută: arată grozav, mulţi visează aşa ceva şi invidiază pentru aşa ceva, dar să locuieşti în el e periculos. În plus, acest pericol nu e vizibil, nu se simte – nu poate fi văzut, pipăit, acţionează pe nebăgate de seamă, treptat, însă urmările acţiunii lui sunt cumplite, distrugătoare, iar deformările se pot manifesta şi la generaţiile următoare.

Adeseori, când este discutată soarta grea a cuiva, răsună exclamaţiile mirate: „Dar cum se poate aşa ceva?! Că doar e dintr-o familie atât de bună! Şi atunci, de ce a fugit de acasă/s-a înhăitat cu nişte nemernici/se droghează/trăieşte singur şi nu vrea să vadă în ochi pe nimeni/a încercat să se sinucidă/şi-a părăsit nevasta şi copilul/nu are grijă de părinţi?" Nu-i nimic de mirare: la oamenii ale căror necesităţi psihologice fundamentale n-au fost satisfăcute, un astfel de comportament e mai degrabă regula decât o excepţie. Din cauza nerecunoaşterii şi singurătăţii ei

simt o durere atât de mare, încât se străduie să o înăbuşe prin toate mijloacele posibile. Nesimțindu-se prețuiți şi necesari în familie, încearcă să se integreze într-o bandă de hoți ori se izolează de toată lumea; neprimind mângâiere de la ai lor, încearcă să-şi înece durerea în alcool ori să-şi curme suferințele aruncându-se de la etaj. Ei mai pot încerca să-şi recapete sentimentul propriei însemnătăți provocându-le durere altora: „eu le-am distrus viața la trei femei!" înseamnă din perspectiva lor „eu nu sunt un nimeni!".

Toate necesitățile nesatisfăcute îi provoacă omului o puternică tensiune interioară, care consumă atenție şi resurse. Lucrul acesta este uşor de urmărit pe cazul necesităților fiziologice – de exemplu, al foamei sau al setei. Atâta timp cât omul nu este foarte flămând, încă e vesel şi, cum se spune, funcțional, dar când senzația de foame sau de sete devine intensă el începe să dea semne tot mai mari de nelinişte, devine iritabil, îi vine greu să se concentreze. Oamenii au capacități diferite de a suporta lipsa mâncării şi băuturii, dar posibilitățile organismului sunt, în orice caz, limitate, şi la un moment dat răbdarea ajunge la capăt, tensiunea devine insuportabilă. Se cunosc cazuri când oameni chinuiți de foame sau de sete au comis crime pentru o bucată de pâine sau o gură de apă. Mulți însă nici nu bănuiesc că nesatisfacerea necesităților psihologice acționează asupra omului într-un mod asemănător (deşi

în limba noastră există expresii care arată această legătură: „setea neostoită de dragoste", „foamea emoțională").

„Oamenii ale căror necesități sociale și emoționale au rămas nesatisfăcute în primii trei ani de viață le transferă asupra celorlalte perioade ale existenței lor. Ulterior, aceste necesități ies la suprafață în relațiile adulte și pun piedici apropierii", consideră psihologii Barry K. Weinhold și Janae B. Weinhold. În plus, neglijarea satisfacerii necesităților psihologice (la fel ca în cazul necesităților fiziologice) poate duce la boală psihică sau fizică, iar în situațiile deosebit de grave – la moarte. De aceea este atât de necesar ca părinții să se îngrijească nu doar de dezvoltarea fizică deplină a odraslei lor, ci și de dezvoltarea armonioasă a personalității lui – iar dacă, dintr-un motiv sau altul, părinții n-au reușit să-i creeze copilului condiții suficient de favorabile în acest sens, el, după ce va ajunge la maturitate și își va asuma deplina responsabilitate pentru propria viață, va putea acoperi în mod independent acest deficit de atenție și de grijă, de respect și dragoste față de el, va învăța să vadă în sine însuși o persoană unică, ce nu are nevoie să își justifice prin ceva existența și să merite prin ceva dragoste. Existența fiecărui om e prețioasă în mod necondiționat, și credem că această afirmație n-are nevoie de dovezi.

SINGURĂTATEA ŞI ATAŞAMENTUL EMOŢIONAL SOCIAL

Când, cum, de ce ne pierdem capacitatea de a ne ataşa emoţional? Ne putem recăpăta, oare, această capacitate, o putem „repara", sau această pierdere e pentru totdeauna? La întrebările acestea şi la alte câteva vom încerca să găsim răspunsuri în capitolul de faţă. Din păcate, prea mulţi oameni fac cunoştinţă încă din frageda copilărie cu sentimentul singurătăţii. În memorie ies la suprafaţă imagini: o alee lungă cu arbori uriaşi (după mulţi ani s-a dovedit că erau doar nişte tufişuri de măceş, dar la doi ani totul ţi se pare atât de mare...), nimeni în jur, doar o fetiţă mică stă şi priveşte în depărtare. În ochii ei este toată amărăciunea lumii, iar în inimă nu mai e nici măcar durere, nici măcar frică... este pustiu. Altă amintire: o cameră întunecată; lumina se strecoară prin uşa întredeschisă, în cameră sunt multe pătuţuri mici pe care dorm copii. Unul nu doarme; stă întins, liniştit, şi priveşte în întuneric –

nu-i este dor, nu aşteaptă, nu speră... se simte într-o situaţie fără ieşire. Încă o copilărie: spital, tanti supărate în halate albe, copii, dintre care unii sunt cu mamele lor, iar fetiţa cea mai mică e singură. Ea nu mai plânge, nu îşi mai cheamă mama, nu mai vrea nimic, nici să mănânce, nici să se joace, nici să doarmă, nici... să trăiască – deznădejde. Despărţirea de părinţi este trăită de copilul mic în mod atât de dureros, încât inima lui vie, deschisă, delicată, vulnerabilă, în faţa durerii acesteia este încătuşată de frică pentru ani îndelungaţi, iar câteodată pe toată viaţa.

Aceste tablouri din viaţă pot deveni ilustraţii într-un manual despre distrugerea ataşamentului emoţional la vârsta fragedei copilării. Un astfel de manual există (John Bowlby, *Crearea şi distrugerea legăturilor emoţionale*), în el sunt descrise cu acurateţe toate stadiile prin care trece copilul despărţit pentru o vreme de sursa vieţii lui – părinţii.

Stadiile acestea nu sunt atât de multe: protestul (împotrivirea activă, încercarea de a obţine ceea ce îşi doreşte), disperarea (cufundarea în sine, regresul, apatia) şi detaşarea (înstrăinarea, indiferenţa, pierderea interesului şi încrederii în părinţi). Forţa reacţiei copilului la despărţirea de adulţii care pentru el sunt importanţi depinde de mulţi factori: de particularităţile copilului respectiv, de vârsta lui, de starea lui fizică, de măsura în care sunt formate la momentul respectiv deprin-

derile de autodeservire şi comunicare, durata despărţirii, precum şi mediul în care ajunge (cea mai cumplită încercare pentru micuţ este cea de a se trezi singur în camera de spital), felul în care e tratat, frecvenţa cu care este vizitat.

Psihoterapeuţii au ocazia de a auzi numeroase „sperietori" din copilăria oamenilor care solicită asistenţă psihologică. Urmările unei asemenea experienţe traumatizante pot fi însă nu foarte importante – aici are importanţă şi dacă lângă copil se află sau nu măcar un om căruia nu îi este indiferent (adult sau copil).

Iată amintirile unei femei pe care părinţii au trimis-o la creşă pentru toată vara atunci când avea un an şi jumătate: „Stau noaptea întinsă în pat. Abia m-am liniştit după ce am plâns mutește – în hohote nu se poate, fiindcă atunci o să mă pedepsească. Încep să adorm, când deodată îmi bate o lumină puternică în ochi: cineva a aprins becul, strigă în gura mare, trebuie să ne sculăm. Tare nu vreau să mă scol din pătuţul cald, dar pentru nesupunere o să mă bată cu cuvertura. Pe mine nu m-au pedepsit niciodată, fiindcă eram «bună», făceam tot ce-mi cereau, dar am văzut cum îi băteau pe alţi copii, şi aceia ţipau tare. Eram sculaţi ca să mergem la toaletă şi să nu facem pipi în scutece – mulţi copii nu erau încă în stare să se ţină până dimineaţa." Pe măsură ce povestitoarea se cufundă în trecut, expresia de pe chipul ei devine tot mai tristă, iar ochii

se umplu de lacrimi, pe care şi le ţine, deoarece i-a intrat în cap încă din copilărie: „Lacrimile tale nu interesează pe nimeni." Deodată, expresia i se schimbă, fiind luminată pe neaşteptate de un zâmbet: „Cu toată acea grozăvie a înjosirii, neputinţei şi singurătăţii fără ieşire, s-a găsit cineva care nu m-a lăsat să înnebunesc din cauza fricii şi întristării neîncetate. Era acolo un băiat – nu-mi mai aduc aminte exact, dar cred că îl chema Saşa. Pătuţurile noastre se atingeau, şi în fiecare seară, după ce se stingea lumina, îl mângâiam pe cap, care era tuns chilug (ca să nu-i fie cald şi să nu facă păduchi). Până acum îmi amintesc senzaţia aceea de căldură şi linişte. Cred că doar mulţumită lui am fost în stare să rezist până au venit părinţii. Ce-i drept, pe mama, din câte mi s-a povestit, nu am recunoscut-o..."

Iată acum altă istorie, în care despărţirea de părinţi a fost mai scurtă, însă trauma – mai puternică. O femeie s-a dus la consult psihologic după ce a divorţat de al treilea soţ: „Când eram mică, în familie nu prea mi se dădea atenţie. Părinţii erau ocupaţi cu cariera lor şi cu educarea fratelui meu mai mare, care tocmai trecea prin furtunoasa criză a adolescenţei. Eu eram un copil «fără probleme», foarte responsabil, întotdeauna eram gata să le fac tuturor servicii. Adulţii nu stăteau niciodată de vorbă cu mine, nu se interesau de sentimentele mele, de dorinţele mele, mi se adresau doar când le trebuia ceva de la

mine. Mă simțeam îngrozitor de singură – parcă chiar de la naştere. Nu-mi aduc aminte să nu fi avut vreodată sentimentul de tristețe apăsătoare în inimă. O întâmplare mi-a rămas însă pur şi simplu întipărită în inimă: nu ştiu exact câți ani aveam, cel mai degrabă eram mică de tot. Eram singură în apartament – mă lăsau singură deseori, fiindcă n-avea cine să stea cu mine, iar la grădiniță mă îmbolnăveam. La un moment dat, nu ştiu de ce, am decis că m-au părăsit pentru totdeauna, că mama n-o să se mai întoarcă şi că, în general, nimeni n-o să mai vină vreodată la mine. Şi am decis să mor, căci frica şi durerea erau atât de insuportabile, încât nu mai puteam răbda. M-am băgat sub canapea şi am început – mi se părea mie – să mor. Nu plângeam; mi-am luat rămas bun de la toți în gând şi am început să aştept moartea... Mama, bineînțeles, s-a întors, dar asta nu mai avea nici o importanță – ştiam că mă pot părăsi în orice moment şi că n-o să pot face nimic în privința asta. Am senzația că de atunci aşa şi trăiesc: «băgată sub canapea», cu sentimentul că nimeni n-are nevoie de mine, pregătită să fiu părăsită în orice clipă – şi ca să nu mă mai chinuie aşteptarea şi teama despărțirii, plec eu prima."

În caz de ghinion – dacă n-a fost alături un Saşa, ori o dădacă miloasă, ori o vecină bună la inimă – şi dacă nu sunt luate la timp măsuri de ajutare a celui mic, este foarte probabil ca el să se

închidă în sine, şi această traumă din copilărie poate influenţa negativ capacitatea lui de a construi în viitor relaţii apropiate, de încredere, cu alţi oameni – adică îl poate condamna la singurătate. În consecinţă, de regulă, dragostea, ataşamentul emoţional, relaţiile calde, profunde, sunt legate în mod asociativ de o asemenea durere sufletească, de o asemenea groază, de asemenea suferinţe, încât omul respectiv face tot ce depinde de el pentru a nu mai permite niciodată să i se întâmple aşa ceva.

FRICA DE RELAȚIILE APROPIATE SAU CE ÎNSEAMNĂ DE FAPT „CUNUNIILE LEGATE"

Treapta de gravitate a traumei psihologice suferite în frageda copilărie determină în mare măsură treapta dificultății problemelor legate de apropiere care apar la vârsta adultă. „Inima mea e într-un seif, seiful e într-un tanc, tancul e într-un submarin, iar submarinul – pe fundul mării", recunoştea cu umor trist o tânără care nu reuşea deloc să se mărite. Practic nu există nici o şansă ca cineva să ajungă din exterior la inima ei, dar şi să-şi scoată singură inima din ascunzătoarea cea sigură se teme şi îi este greu. Cheile de la lacăte s-au pierdut, codurile de acces au fost uitate, iar de spart este dureros.

Din exemplul acestei probleme pentru care oamenii solicită adeseori asistență psihologică („nimeni nu mă ia de nevastă/nu reuşesc deloc să mă însor") se vede foarte limpede cum experiența „inimii frânte" dobândită în copilăria înde-

părtată distruge încrederea şi îi împiedică pe oameni să îşi facă destul curaj pentru a intra în relaţii apropiate. Iată câteva exemple, generalizate şi uşor redactate, din practica reală cu femei între 23 şi 45 ani cărora li s-a propus să completeze fraza: „Dacă întâlnesc iubirea împărtăşită şi fac o căsătorie fericită..."

– aşa ceva pur şi simplu nu poate exista, îmi vine greu să cred;

– este imposibil – toţi bărbaţii normali sunt deja „luaţi", au mai rămas doar „rebuturile", iar de asemenea soţ nu am nevoie;

– nu o să reuşesc aşa ceva, fiindcă... nu sunt cum trebuie, sunt prea grasă/prea slabă, prea proastă/prea deşteaptă, prea săracă/prea bogată, prea..., insuficient de... ş.a.m.d.;

– oricum o să mă îndoiesc că dragostea mea e împărtăşită;

– o să mă îndoiesc de el şi de alegerea mea;

– o să mă gândesc tot timpul ce interes are la mine, ce gânduri perfide are;

– o să mă frământ că nu sunt potrivită pentru el, că o să fie dezamăgit de mine, şi preţuirea mea de sine o să devină şi mai scăzută, o să îmi fie rău, n-o să mai vreau nimic, o să fiu tristă;

– o să fiu nevoită să mă ciocnesc de realitate, care mă va întrista, şi o să-mi pară rău că m-am măritat, o să mocnesc şi o să-i stric foarte tare viaţa celuilalt, şi s-ar putea ca el să n-aibă destulă răbdare ca să suporte;

– o să am foarte multe îndatoriri, pe care nu o să le suport, va trebui să corespund unor standarde foarte înalte;

– o să mă tem că-l pierd, o să încep să dovedesc că merit să fiu iubită, o să mă strădui să-i fiu pe plac, şi în cele din urmă o să mă pierd pe mine însămi;

– dacă o să se poarte bine cu mine, o să mă răsfăţ şi poate o să încep să mă port rău, să fiu capricioasă, nerecunoscătoare, să-l necăjesc, să nu-l preţuiesc;

– nu peste multă vreme o să devin o ticăloasă, o să fac din casă un câmp de luptă şi o să mă înjur singură pentru asta, o să fiu şi mai iritată, o să-mi vărs nervii pe familie, o să mă transform într-o mahalagioaică, dându-mi seama, în acelaşi timp, că mi-am făcut toate astea cu mâna mea;

– o să aştept tot timpul să mă înşele şi o să-mi fie şi mai rău decât înainte de relaţia cu el, o să sufăr;

– mai bine să îl părăsesc eu prima, fără să mai aştept o nouă lovitură în locul cel mai dureros, căci mai devreme sau mai târziu oricum o să mă lase, o să mă părăsească, şi n-o să pot suporta durerea despărţirii;

– va trebui să fiu cu el mereu, asta o să mă plictisească, o să obosesc repede şi o să vreau să evadez, o să caut aventuri, după care o să mă simt vinovată;

– chiar dacă la început va fi totul bine, pe urmă neapărat o să fie rău, totul o să se ducă de râpă şi

voi avea prilejul să mă conving încă o dată că nu poți fi foarte fericită, fiindcă pe urmă devii foarte nefericită;

– când o să ajung la sensul de bază al vieții mele (când o să mă mărit, adică), n-o să știu ce să fac mai departe, gata cu viața mea;

– familia e ceva cumplit, o să mă necăjească, o să mă strâmtoreze, n-o să am timp pentru mine însămi, totul o să meargă rău... Niciodată! Pentru nimic în lume!

Dar cum aşa? Că doar toate femeile respective suferă din cauza singurătății lor şi vor cu disperare să se mărite! Vor? Din vorbe, da, însă dorința lor inconştientă este cea de a nu lăsa să le fie provocată iar acea durere a despărțirii pe care au trăit-o când erau copii – şi găsesc ori inventează motive care fac măritişul imposibil, şi nu îşi dau nici ele seama că de fapt năzuiesc spre altceva, simțind că e mai bine – mai liniştit, mai simplu, mai confortabil, mai sigur – să trăieşti în singurătate... Trebuie remarcat că şi bărbații cu astfel de dificultăți sunt destul de mulți, însă de obicei aceştia, refuzând căsătoria, preferă să întrețină relații fără responsabilități ori să intre în legături întâmplătoare. Acestea creează iluzia că există cineva apropiat, căruia poți să-i ceri ajutor, sprijin, cu care, poate, „o să iasă ceva serios". Principalul e pentru ei să nu permită dezvoltarea unei relații; de aceea, îndată ce apare până şi cel mai mic semn de apropiere şi responsabilitate se

simt obligați să se despartă imediat. Iar ca să nu îi doară, din capul locului nu se atașează...

Reiese că așa-numitele „cununii legate" reprezintă, de fapt, alegerea inconștientă a singurătății ca posibilitate de a te ascunde, de a evita durerea. Mulți dintre acești oameni, însă, poate că n-au avut niciodată o relație serioasă, de durată: și atunci, de unde această siguranță că pentru ei totul se va sfârși neapărat printr-o dramă? De ce alții pot fi fericiți și iubiți, numai ei nu? Una dintre cauze este următoarea: pe toți acești oameni îi leagă faptul că fiecare dintre ei a trăit o foarte traumatizantă experiență a despărțirii de mamă/tată în frageda copilărie (creșă, spital, divorțul părinților etc.). În funcție de intensitatea traumei, există câteva variante de evoluție a situației. Uneori, respectivul tinde spre codependență – așa este, totuși, mai bine, deoarece înseamnă că mai este nădejde ca respectivul să intre într-o relație apropiată. Mai rău este atunci când omul alege strategia evitării, unde singurătatea devine o alegere inconștientă „parcă", întrucât dacă va începe deodată o relație apropiată cu cineva îl va paște retrăirea, mai devreme sau mai târziu, a fricii cumplite pe care tot corpul lui o ține minte, și „nu trebuie lăsat să se întâmple așa ceva". În orice caz, aceste consecințe ale traumelor din copilărie se fixează la nivel fizic și mai târziu pot provoca reacții la cuvinte, la voce, la intonație, la miros etc. Îndată ce omul ajunge într-o anumită

situație ce „rezonează" cu trauma lui, corpul lui poate reacționa (prin tăierea respirației, accelerarea pulsului etc.). Reacțiile somatice de acest gen pot fi percepute în mod inconştient ca un semnal de amenințare la adresa sănătății şi vieții, şi ca răspuns începe, de regulă, rezistența la situația amenințătoare sau evitarea acesteia. Apare următorul paradox: omul năzuieşte spre apropiere, dar apropierea îl sperie şi îi repugnă; la nivel conştient caută relații apropiate, dar îndată ce acestea devin posibile el face în mod inconştient tot ce-i stă în putere ca să le evite ori să le distrugă. Toate acestea se întâmplă deoarece însăşi posibilitatea apropierii, chiar şi la nivel fizic, este percepută de ei ca ceva dureros.

Şi frica de apropiere se dovedeşte a fi cu nimic mai slabă decât frica de singurătate: de aceea, omul nu vrea să intre în relații prea strânse.

SINGURĂTATEA ŞI ÎNCREDEREA FUNDAMENTALĂ ÎN LUME

Nu încape îndoială că nu numai despărţirile influenţează formarea ataşamentului emoţional, ci şi calitatea relaţiilor dintre copii şi părinţi. Un ataşament emoţional sănătos este imposibil fără încredere. Încrederea fundamentală în lume şi în oameni, inoculată în copilărie, e baza clădirii unor relaţii calde, apropiate, intime. Întrucât tema încrederii joacă un rol atât de important în dezvoltarea personalităţii şi în construirea relaţiilor interpersonale, o vom trata mai amănunţit.

Mama şi tatăl pot fi nedespărţiţi de copil, dar totodată inaccesibili emoţional (închişi, reci), pot ignora sentimentele şi necesităţile psihologice ale copilului sau îl pot supune violenţei fizice. Ambele situaţii pot fi considerate exemple de comportare crudă faţă de copii, cu toate că mulţi părinţi nici nu realizează cât de mult îi dăunează copilului prin purtarea lor, iar unii sunt chiar absolut convinşi că au dreptate să procedeze aşa.

Ştiu o femeie care voia foarte tare să devină mamă model şi a făcut totul „ca la carte": l-a citit din scoarţă în scoarţă pe doctorul Spock, şi nu se apropia de copilul ei sugar, atunci când plângea, douăzeci de minute, în timpul cărora copilul ar fi trebuit – promitea cărticica – să se linişească singur. Cu toate că inima ei de mamă se frângea de ţipetele copilului, a suportat cât era prescris. Or, doctorul Spock greşea: ştiinţa contemporană consideră că până la vârsta de şase luni copilul nu e capabil să se liniştească singur, deoarece procesele de inhibiţie nervoasă sunt încă mai slab dezvoltate decât cele de excitaţie. Copilul nu se va linişti, el se poate doar epuiza: va obosi şi se va potoli, dar asta nu înseamnă că se simte bine şi e liniştit, ci că pur şi simplu nu mai are putere să ţipe, iar înăuntrul lui se instalează starea de disperare. Senzaţia că oricât ar ţipa tot n-o să vină nimeni la el şi că nu are rost să cheme face adeseori ca la copil să nu se formeze încrederea fundamentală în lume. Încrederea fundamentală înseamnă a percepe lumea ca pe ceva binevoitor, a simţi că în această lume eşti iubit şi acceptat. Chiar dacă adultul nu e capabil să-şi amintească cea mai fragedă vârstă, la nivelul senzaţiilor el poate păstra experienţa ei, ducând-o cu sine toată viaţa. Cu cât a fost mai timpurie trauma, cu atât sunt mai grave urmările ei. Un caz diametral opus este reprezentat de o femeie care a avut o copilărie destul de ferici-

tă şi care povestea următoarea amintire caracteristică: „Eram mică de tot, stăteam întinsă în pat, abia mă trezisem după somnul de după-masa, şi ştiam sigur că în spatele uşii întreaga familie aşteaptă să mă trezesc, şi când o să mă scol şi o să ies din camera mea, toţi o să se bucure de mine foarte tare şi, strigând: «Scumpa noastră s-a trezit!», o să mă ridice în braţe şi o să mă îmbrăţişeze, o să mă sărute." În această amintire, principalul este senzaţia: „mă aşteaptă, sunt iubită, mă acceptă."

Chiar dacă unui om cu o asemenea încredere fundamentală faţă de lume i se mai întâmplă perioade de singurătate forţată, cel mai frecvent nu le percepe ca pe o catastrofă, întrucât are un sprijin de nădejde în experienţa trecutului. În mod corespunzător, dacă copilul creşte cu senzaţia că nimeni nu-l aşteaptă, că nimeni n-are nevoie de el, că nimeni nu-l iubeşte, că nu convine nimănui aşa cum este, pentru el singurătatea devine o stare obişnuită, dar cu nimic mai puţin dureroasă.

Aş vrea să sper că această carte va ajunge în mâinile viitorilor părinţi; aceste informaţii pot fi însă foarte folositoare şi părinţilor care îşi educă acum copiii şi descoperă că nu tot ce fac favorizează dezvoltarea personalităţii copilului lor. Singurul lucru cu privire la care trebuie să vă previn este următorul: după citirea cărţii nu trebuie să aibă pretenţii exagerat de mari faţă de

ei înşişi. În afară de sentimentul vinovăţiei şi de complexul inferiorităţii nu vor obţine nimic, iar aceştia nu sunt cei mai buni tovarăşi în lucrarea educaţiei.

Una dintre principalele probleme ale părinţilor care au apucat-o pe „calea îndreptării" este atitudinea excesiv de critică (uneori absolut depreciativă) faţă de ei înşişi în locul criticii sănătoase a gesturilor şi perspectivei proprii. Nu trebuie să vă străduiţi să fiţi „părinţi buni, cum trebuie": mai important e, totuşi, să rămâneţi oameni vii, cu punctele voastre tari şi slabe, fiindcă şi copiii devin ostatici ai perfecţionismului părintesc. Logica este simplă: „Părinţii buni au copii buni; dacă cel mic face ceva greşit, înseamnă că este rău, şi părinţii lui sunt răi." În asemenea afirmaţii categorice nu se găseşte însă loc pentru copiii şi părinţii vii şi reali, care fac foarte des „ceva greşit", căci copiii abia învaţă să trăiască, iar părinţii – să fie părinţi ai copilului respectiv, concret!

Veşnica nemulţumire de ei înşişi le provoacă părinţilor o mare tensiune interioară, care se transformă în iritare, iar de acolo nu e departe până la agresiune. Privindu-şi părintele posomorât, iritat, chinuit de permanentele pretenţii faţă de sine însuşi, copilul, în virtutea egocentrismului său („din cauza mea se întâmplă toate astea"), se simte vinovat de nefericirea părintelui. De altfel, oamenii îşi varsă de obicei nervii

pe cei care nu sunt în stare să răspundă, adică pe copii, după care la părinți sentimentul rușinii și dezamăgirii de capacitățile lor părintești se intensifică, iar idealul devine tot mai greu de atins. Pe când acceptându-și imperfecțiunea, împăcându-se cu faptul că greșelile și eșecurile sunt componente firești ale vieții și dezvoltării, deprinzându-se să distingă critica sănătoasă, constructivă, a unor gesturi concrete, de autoflagelare și de deprecierea propriei persoane, mamele și tații se pot simți mai liniștiți și mai liberi, vor căpăta puteri pentru autodezvoltare, vor începe să zâmbească mai mult – iar acesta este pentru copii cel mai bun cadou!

Pentru părinții ai căror copii au crescut și care au comis deja greșeli (la seminariile noastre oamenii se tânguie în mod frecvent: „Unde ați fost până acum cu toată informația asta? Câte necazuri am fi putut să evităm!") este important să nu se ocupe cu autoacuzarea sau autojustificarea, ci să-și accepte trecutul așa cum a fost el și să se împace cu ideea că nu sunt ideali, ci sunt așa cum sunt.

Dacă, totuși, toate cele descrise mai sus stârnesc un ecou dureros în amintirile din copilărie ale celui care citește aceste rânduri, repetăm: experiența confirmă că influența condițiilor negative asupra dezvoltării personalității nu este fatală. Omul nu trebuie să „pună cruce" pe sine însuși („oricum n-o să-mi iasă nimic"): maturi-

zându-se, el va fi în stare să depăşească urmările traumelor psihologice din copilărie, să „crească” din ele, deşi, în mod evident, această întreprindere nu este dintre cele uşoare – câteodată, ea consumă mult timp şi multe forţe. Principalul este să ţinem minte că putem schimba multe în atitudinea faţă de noi înşine, faţă de viaţa noastră, faţă de ceilalţi oameni. Dacă dorinţa există, mijloace se vor găsi!

Adeseori, principalul obstacol în calea schimbării este constituit de modurile de gândire cu care omul s-a deprins şi care se declanşează automat – aşa-numitele „aserţiuni restrângătoare”, care nu-l lasă să facă nici măcar un pas spre scopul stabilit: „Ce o să creadă lumea despre mine? Dacă n-o să plac nimănui în această nouă ipostază? În familia mea nimeni n-a procedat aşa. Nu ştiu cum e mai bine, şi în mod sigur o să greşesc. Toţi o să creadă că am înnebunit! De ce păţesc eu acum toate astea? Părinţii au dat-o în bară, iar eu trag acum ponoasele! Nu este drept! Să se schimbe alţii – de ce să fac eu totul întotdeauna? Oricum n-o să iasă nimic din asta – nimic nu are rost.”

Există multe metode de lucru cu gândurile de acest gen; în calitate de exemplu, vom descrie una dintre ele. Când încep să vă chinuie îndoielile nepoftite, vă puteţi pune câteva întrebări care pe de o parte vă readuc la realitate, iar pe de alta vă permit să luaţi o poziţie activă, crea-

tivă şi investigativă, faţă de voi înşivă şi de viaţa voastră: „ce am în momentul de faţă?" (în loc să enumeraţi ce vă lipseşte); „pentru ce pas înainte, fie el şi mic, am acum suficiente forţe, suficientă dorinţă, suficient timp?"; „ce folos pot să trag din situaţia de acum?"; „ce este cu adevărat important pentru mine?"; „ce pot să învăţ datorită experienţei acesteia?". Imediat ce omul încetează să se autoacuze şi să se autojustifice, să discute în contradictoriu cu „observatorul exterior" şi să-i dovedească ceva acestuia, să se ocupe cu autocompătimirea şi cu alte lucruri fără folos, şi în loc de asta încearcă, bazându-se pe principiul realismului, să se transforme pe sine însuşi şi să transforme realitatea înconjurătoare, el poate simţi destul de curând hotărâre şi siguranţă în năzuinţele sale, deşi poate că rezultatele palpabile se vor lăsa aşteptate. Pe mine, personal, mă inspiră mult fraza Sfântului Ioan Gură de Aur din epistola pascală: „Domnul şi faptele le primeşte, şi gândul îl ţine în seamă."

SINGURĂTATEA ŞI INCAPACITATEA DE A COMUNICA

Din exterior sunt uşor de confundat două situaţii de singurătate obiectivă, când omul n-are deloc prieteni sau are foarte puţini – situaţii care seamănă aparent, dar în esenţă sunt absolut diferite în esenţă. Este important să facem distincţie între dragostea de însingurare, necesitatea scăzută de comunicare, care se întâlneşte destul de des, şi problemele reale de comunicare, adică să încercăm să înţelegem dacă absenţa contactelor sociale reprezintă o alegere a omului respectiv (care se simte excelent singur) sau acesta suferă din pricina lipsei de comunicare, însă nu ştie cum să remedieze situaţia, nu îşi dă seama cu ce greşeşte („ce nu-i în regulă cu mine?"), de ce nu reuşeşte să lege relaţii de prietenie.

Aşa cum am spus deja, dificultăţile în comunicare sunt legate de probleme psihologice mai profunde – apropo, prin asta se explică eficacitatea nu foarte mare a diferitelor traininguri de

comunicare, în care nu se acordă suficientă atenție proceselor din profunzimea personalității, procese ce împiedică formarea relațiilor cu alți oameni. Şi totuşi, nu se poate tăgădui că insuficienta dezvoltare a capacităților de comunicare joacă un anumit rol în faptul că omul rămâne singur.

Este greu de alcătuit o listă a calităților sau acțiunilor care ar permite definirea exactă a „abilității de a comunica". În viața reală se întâlneşte o mulțime inimaginabilă de forme foarte diverse de interacțiuni reuşite, forme pe care, oricât ne-am strădui, este imposibil să le încadrăm într-un singur sistem unitar – ca să nu mai spunem că sensurile atribuite acestei sintagme pot fi, de asemenea, foarte variate. Pentru unii, „abilitatea de a comunica" este abilitatea de a obține cu îndemânare de la interlocutor tot ce poți primi de la el, şi încă în aşa fel încât el să nu-şi dea seama. Pentru alții, este creerea unei atmosfere calde, prieteneşti, în care este la fel de confortabil să discuți de la suflet la suflet ori să stai într-o tăcere în care fiecare poate fi el însuşi. Din punctul de vedere al psihologiei, comunicarea deplină trebuie să satisfacă minimum trei cerințe fundamentale: conştientizarea, deschiderea şi sensibilitatea la feed-back. Adică omul care se pricepe să comunice se cunoaşte pe sine însuşi, îşi cunoaşte particularitățile, îşi conştientizează sentimentele, conştientizează necesitățile şi

motivațiile acțiunilor sale, și le exprimă cinstit și franc și, de asemenea, este atent și sensibil față de interlocutorul său – și nu numai față de CE spune acesta, ci și față de CUM spune sau cum ascultă.

Din păcate, în ultima vreme lipsesc tot mai mult condițiile indispensabile pentru dezvoltarea comunicativității la copii. Acum aproape că au dispărut curțile blocurilor, unde înainte se plimbau, se jucau, învățau să facă cunoștință unii cu alții și să comunice, se împrieteneau, se îndrăgosteau, se adunau în găști (care nu se țineau neapărat de prostii). În ziua de astăzi, copiii și adolescenții stau mai mult acasă ori merg cu părinții și cu bonele pe la tot felul de cercuri și secții sportive unde se ocupă cu orice altceva, numai nu cu comunicarea. E bine dacă există un frate sau o soră cu care pot să stea de vorbă și să se joace, dar atunci când copilul e singur la părinți și comunică numai cu adulții, iar adulții comunică în principal cu televizorul și cu computerul, în consecință copilul e lăsat de capul lui. Acești copii cresc adeseori închiși în sine, îi evită pe ceilalți, mai ales pe tovarășii lor de vârstă, cu care nu se pricep să intre în contact. Ei nu știu cum să facă cunoștință, despre ce să discute, cum să se joace împreună; se tem că vor face sau vor spune ceva greșit, din care cauză încep să se bâlbâie; nu simt propriile limite și limitele celorlalți, nu sunt în stare să explice cum trebuie ce vor, le este greu

să negocieze. De regulă, aceşti copii sunt ridiculizaţi, se înrăiesc, devin paria. Indiscutabil, acesta este doar unul dintre scenariile posibile – din păcate, el este însă destul de răspândit.

Situaţia descrisă mai sus este depăşită cu uşurinţă imediat ce copilul reuşeşte să se conecteze la activitatea de joacă în comun cu ceilalţi copii. Aici, o condiţie obligatorie este participarea activă a unui adult, care îl va ajuta pe copil să-şi găsească locul în colectiv, îl va sprijini, îi va da sugestii şi totodată va curma binevoitor, dar ferm, batjocurile şi răutăţile la adresa lui, nu va permite să fie tratat cu agresivitate, va da exemplu de respect şi de acceptare. Părinţii unui copil care nu este comunicativ nu trebuie să spere că „se descurcă el singur" sau că „totul o să treacă după ce mai creşte". Bineînţeles, minuni există, dar trebuie să ţinem seama că există cazuri când problema se agravează şi chiar se transformă în boală (deşi asta se întâmplă rar).

Dacă omul nu a avut prieteni şi a petrecut toată copilăria sa în singurătate ori s-a simţit un paria, la el se poate forma şi consolida complexul de inferioritate, care îl va împiedica şi în continuare să stabilească relaţii apropiate cu alţi oameni. Acesta se poate manifesta atât prin totala absenţă a prietenilor şi a familiei, cât şi prin prezenţa compensatorie a unui mare număr de prieteni şi cunoscuţi cu care sunt întreţinute relaţii superficiale sau formale – pe care respectivul poate să

nu pună mare preț, drept care nu se simte obligat să se îngrijoreze din cauza aspectului său exterior sau a comportamentului „incorect".

Pentru el, principalul este să nu lase pe nimeni să se apropie, să nu devină prea vulnerabil, fiindcă toată experiența de viață dinainte îl face să se gândească: „nu mă pricep deloc să comunic normal cu oamenii", „mă comport ca ultimul idiot, tot timpul trântesc câte o aiureală", „cum stă de vorbă cineva mai mult cu mine, cum se plictisește/toți o să-mi vadă defectele și o să fie dezamăgiți de mine", „ceilalți comunică cu mine de milă/din politețe/de plictiseală/fiindcă n-au pe cineva mai interesant/le trebuie ceva de la mine", „toți mă necăjesc mereu", „le face plăcere să-mi provoace durere, să mă chinuie", „doar se prefac că sunt amabili, dar pe la spate râd de mine și așteaptă un prilej ca să mă umilească". Oamenii care gândesc așa evită riscul, se străduie să nu lase pe nimeni să se apropie de ei. Bineînțeles, relațiile care nu implică vreo obligație nu pot provoca mari daune, dar le vine greu să se decidă să comunice chiar și în acest fel. Totuși, situația nu este chiar atât de tristă – adulții sunt capabili să se descurce cu multe dificultăți legate de apropiere. Cel mai frecvent, începutul căii schimbării este reprezentat de conștientizarea interrelației dintre propriile trăiri din copilărie și problemele din viața adultă – deși fără o asistență psihoterapeutică serioasă, orientată spre

restabilirea încrederii şi spre vindecarea de traumele psihologice din copilărie, câteodată lucrul acesta e greu de reuşit.

Paradoxal, dar acesta este adevărul: unii dintre cei care au mari dificultăţi în privinţa comunicării se căsătoresc şi chiar reuşesc să rămână căsătoriţi întreaga viaţă. Veţi întreba: „Cum?" Ei bine, n-aţi auzit niciodată pe cineva zicând: „soţul meu este taciturn, dar e un om foarte bun", „ea nu prea vorbeşte, se sfieşte de oameni necunoscuţi, dar este foarte sufletistă, ajută pe toată lumea", „tatei îi scoteai vorba din gură cu cleştele, dar ţinea toată casa", „dacă nu luam eu atunci iniţiativa şi nu-l făceam să mă ia, singur nu s-ar fi hotărât"? Şi acest fenomen are câteva explicaţii: respectivul fie nu ştie să vorbească frumos, dar ştie în schimb să iubească, fie compensează în căsnicie absenţa dragostei şi comunicării prin îndeplinirea funcţiilor domestice – aduc bani în casă, se ocupă de gospodărie, au grijă de copii. Sau poate că acest om care nu este înclinat spre comunicare a întâlnit cu adevărat – ceea ce se întâmplă rar – pe cineva care îl iubeşte şi-l preţuieşte.

Interesant este că mulţi oameni care consideră că n-au probleme de comunicare pot fi şi ei absolut incompentenţi şi neajutoraţi în ce priveşte construirea unor relaţii apropiate, de încredere. Toată problema lor constă în faptul că ei monologhează tot timpul în loc să dialogheze –

şi aş dori să examinăm mai amănunţit diferenţele dintre monolog şi dialog. Perspectiva psihologică asupra acestor două tipuri de comunicare diferă de cea comună. Din punctul de vedere obişnuit, monologul este atunci când vorbeşte un singur om, iar dialogul este atunci când vorbesc doi sau mai mulţi. Iată acum o întrebare provocatoare pusă la cursul de psihologie socială studenţilor psihologi: când doi oameni se ceartă şi fiecare nu se aude decât pe el, avem de-a face cu un dialog sau cu un monolog? Răspunsul corect este următorul: fiecare dintre ei monologhează, fiindcă nici unul nu-i dispus să accepte feed-back, fiecare este ocupat să apere propria poziţie ca singura corectă şi posibilă, iar orice îndoieli cu privire la dreptatea lui şi încercările de a-i schimba părerea îi provoacă iritarea, furia ori supărarea. Celălalt este privit ca obiect asupra căruia trebuie acţionat, care trebuie influenţat într-un anume fel, ca să înţeleagă ceva/să se îndrepte şi să devină mai bun (a se citi „mai comod")/să-şi schimbe punctul de vedere ca să-l accepte pe al tău ş.a.m.d. Cunoscuta frază: „Există doar două păreri – a mea şi cea greşită" reflectă cu mare exactitate esenţa monologului – pe când în dialog, dimpotrivă, comunicarea fără feed-back este imposibilă, iar partenerul este privit ca persoană şi acceptat ca atare în mod necondiţionat şi fără judecăţi de valoare. Aşa cum scria preotul John Powell, dialogul este întotdeauna o mişcare reci-

procă a unuia către celălalt, către o cunoaştere reciprocă mai îndeaproape prin dezvăluirea şi împărtăşirea reciprocă a sentimentelor.

Începând să învețe arta dialogului, omul poate descoperi că nu ştie deloc să-şi asculte interlocutorul sau că lui însuşi îi vine foarte greu să vorbească despre sine, despre propriile sentimente, să-şi exprime deschis părerea personală, că nu e capabil de compasiune ori nu poate accepta până la capăt „alteritatea" celuilalt. Important este să nu pretindem de la noi înşine rezultate imediate, să nu încercăm să devenim într-o săptămână „mari maeştri ai comunicării", ci să ne dăm timp pentru inventarierea propriilor abilități şi deprinderi, ca să ne dezvoltăm cu grijă şi cu răbdare punctele forte şi să le acceptăm ori să le compensăm pe cele slabe, nu căzând în capcana autoflagelării, ci folosind critica sănătoasă.

FOLOASELE CARE NU SAR ÎN OCHI ALE SINGURĂTĂȚII

„A suferi e mai uşor decât a decide."
(Bert Hellinger)

– *Nimeni nu mă iubeşte.*
– *Eu te iubesc.*
– *E chiar atât de greu să taci şi să asculți?!*
(Dialog din viață)

Câteodată, cel ce se plânge că este singur ar putea să schimbe situația şi să iasă din starea aceasta, dacă ar vrea – dar oamenii nu se folosesc întotdeauna de posibilitățile pe care le au, deoarece simt de fapt că singurătatea le convine. De pildă, vreți să ajutați pe cineva şi ca răspuns la plângerile lui („Mă oboseşte atât de tare singurătatea! Ce să fac?") începeți să-i propuneți variante de ieşire din situație, dar el refuză cu îndărătnicie, respingând toate variantele pe care i le prezentați – şi la un moment dat se ridică problema: respectivul chiar vrea să facă ceva în

privința singurătății de care zice că suferă? Iată un exemplu de convorbire tipică:

– Dacă vă simțiți singur, mergeți la biserică, unde există o comunitate. Enoriaşii merg deseori în pelerinaje interesante, veți avea prilejul să faceți cunoştință cu cineva.

– Da, dar n-am timp pentru aşa ceva. Iar duminica vreau să mă dorm şi eu pe săturate şi să mai stau pe acasă, că muncesc toată săptămâna.

– Dacă nu puteți duminica, mergeți sâmbătă seara.

– Da, ar fi o treabă, dar sâmbătă seara am serialul, nu pot să-l ratez.

– Bine, hai să lăsăm deoparte week-endul. La serviciu nu aveți, totuşi, oameni interesanți cu care să puteți sta de vorbă?

– Păi, da, dar la noi colectivul e de aşa natură că e mai bine să nu comunic cu nimeni acolo.

Şi oricâte variante noi i-ați propune unui asemenea om, veți auzi mereu răspunsul: „Da, dar..." După asemenea discuție apare senzația că respectivului îi convine starea în care se află sau că să-şi lase „cochilia", să „iasă în lume", se teme şi mai mult decât să rămână singur. Adeseori, când omul este singur şi „suferă" din această cauză are o mulțime de avantaje şi se foloseşte de ele. Unul dintre foloasele ascunse este evitarea întâlnirii cu propria frică. Singurătatea îi poate fi deja familiară, cunoscută, omul s-a adaptat la starea aceasta. Preotul Andrei Iesipov spunea

foarte nimerit: „Oamenii caută dragostea, vorbesc despre ea mult... Dar când o găsesc, încep să fugă de ea. Căci dacă iubeşti, ai încurcat-o: sunt multe lucruri pe care nu ți le mai poți permite. Nu eşti liber. Dragostea cere răspundere şi o altă atitudine față de viață – iar tu eşti, oare, pregătit pentru asta?"

Una dintre cele mai mari frici din viață este frica de nou, de necunoscut – iar în singurătate totul e bine definit, clar, totul e programat, se creează iluzia că situația e sub control. Îndată ce ieşiți din singurătate, vă ciocniți de faptul că pe celălalt nu-l puteți controla, şi apare o incertitudine care înspăimântă: „Cum să mă port cu el/ea? Ce să-i spun? Cum să reacționez? Cum să nu greşesc, cum să fac ca să nu i se pară că sunt caraghios/caraghioasă şi stupid/stupidă?" Imediat apare o mulțime de probleme şi temeri – şi atunci nu e mai bine, oare, să laşi totul aşa cum este? Mai ales dacă nu vă cunoaşteți încă potențialul lăuntric – iar omul nu se grăbeşte să găsească şi să-şi realizeze acest potențial, căci de un „sărăcuț-sărmănuț" singur-singurel tuturor le e milă, toți îl compătimesc, se străduie să-l ajute. Se mai întâmplă şi ca singurătatea să fie folosită ca pretext: „Dacă n-aş fi fost singură, atunci... Dar aşa, nu pot să fac nimic."

SINGURĂTATEA – UN RĂU SAU UN BINE?

Dacă alături de tine nu e nimeni, înseamnă că a sosit timpul să faci cunoştinţă cu tine însuţi.

Unii vor să scape de singurătate ori să înveţe să se lupte cu ea, să îi facă faţă, deoarece singurătatea este „insuportabilă, întunecată, apăsătoare, tristă şi fără ieşire" (aşa descriu mulţi singurătatea la seminariile psihologice).

Alţii, în schimb, se consolează cu iluzia că se pot obişnui cu asta – dar cu durerea nu te poţi obişnui, mai ales dacă ceva „zgândăre" în mod periodic trauma, fiindcă acesta este un lucru foarte chinuitor. Trebuie observat că aici este vorba, în mod specific, despre situaţiile când omul suferă din cauza singurătăţii, fiindcă suferinţa nu este singura reacţie posibilă în faţa singurătăţii.

Omul are, în schimb, diverse mecanisme de apărare şi, ca să nu fie devastat, începe în mod

inconştient să construiască un întreg sistem de protecţii. Din păcate, câteodată omul percepe aceste protecţii ca pe ceva normal, adică încetează să simtă că ceva nu e în regulă cu el. Din toată informaţia care ajunge la el, alege ceea ce-i justifică starea, şi pentru el asta devine baza „normalităţii" („aşa şi trebuie, e corect aşa"). Rezultă de aici un cerc vicios: durerea neconştientizată pe care o provoacă singurătatea duce la folosirea unor mecanisme de protecţie, iar mecanismele respective sporesc singurătatea şi mai mult.

Psihologii au descris numeroase şi variate mecanisme de apărare, dintre care unele se întâlnesc mai frecvent, altele mai rar. Una dintre caracteristicile importante ale acestor procese inconştiente este cea că ele protejează personalitatea de influenţele negative, protejează de trăirile dureroase, dar totodată îl împiedică pe om să conştientizeze situaţia reală, să caute o ieşire din ea. De aceea, este de dorit să învăţăm să ne dăm seama când acţionează înaintea momentului când consecinţele „apărării" prin ele devin deja distructive.

De exemplu, unul dintre mecanismele răspândite e raţionalizarea. Acest termen psihologic descrie situaţia când din toată situaţia sau informaţia reală e selectată în mod inconştient doar acea parte şi sunt trase doar acele concluzii care pot preveni pierderea respectului de sine şi justifica propriul comportament incorect sau

greşelile persoanelor care sunt importante pentru omul respectiv. Astfel, mamele, apărându-şi copiii, adeseori le dau exemplu de raționalizare: „Ce tot spuneți? Băiatul meu nu este nesociabil şi nu e paria! Este foarte bun şi prietenos, pur şi simplu este înconjurat de copii cu care n-are ce discuta/învățătoarea i-a «montat» pe copii împotriva lui/în clasa lui toți sunt nişte bătăuşi şi huligani/nu s-a adaptat încă la colectiv." Nici unui părinte nu-i face plăcere să afle că nimeni nu vrea să fie prieten cu odrasla lui. Nu toți sunt gata să accepte un asemenea lucru, căci dacă vor fi de acord că această problemă există vor fi nevoiți să o rezolve şi reputația lor poate avea de suferit („copilul unor părinți buni, care procedează cum trebuie, nu poate să fie paria"). Ei bine, tocmai atunci „vine în ajutor" raționalizarea – şi nu-i deloc de mirare că un om care a crescut cu astfel de exemple este un virtuoz în ce priveşte arta autojustificării. Benjamin Franklin observa: „Este atât de comod să fii făptură rațională! Asta îți dă posibilitatea de a găsi ori inventa pretexte pentru orice ai de gând să faci."

Un mecanism de apărare nu mai puțin cunoscut este proiecția: omul le atribuie altora trăsăturile pe care nu le recunoaşte sau nu le acceptă la el însuşi. Datorită acestui mecanism inconştient, toate sentimentele negative legate de manifestarea acestor trăsături sunt îndreptate nu asupra propriei persoane, ci asupra altora. Astfel,

un tânăr psiholog, discutându-l cu nişte tovarăşi de breaslă pe un fost coleg de facultate, se indigna cumplit: „Cum poate să-i judece aşa pe oameni?! Doar este psiholog! Eu nu aş face niciodată aşa ceva" – şi s-a simțit jignit atunci când ceilalți psihologi i-au atras atenția că el însuşi se ocupă chiar în acel moment cu judecarea altcuiva. Dacă ar fi recunoscut că n-are dreptate, asta, pe de o parte, i-ar fi zdruncinat imaginea întrucâtva idealizată a propriului „Eu", dar pe de alta ar fi fost o şansă ca el să se schimbe. Eroul nostru a ales însă o altă cale: cea de a-şi păstra iluzia cu privire la propria infailibilitate şi i-a învinuit pe toți că nu-l tratează cu obiectivitate. Din păcate, pentru mulți această alegere („eu am întotdeauna dreptate şi sunt întotdeauna bun, iar ceilalți sunt răi şi greşesc mereu") poate duce la deteriorarea treptată a relațiilor cu ceilalți şi, în cele din urmă, la singurătate. Dimpotrivă, renunțarea la idealizarea de sine şi la deprecierea celorlalți poate deveni primul pas pe calea dezvoltării de sine şi a dezvoltării relațiilor sale.

Totuşi, rămânând singur, omul nu-şi resimte totdeauna singurătatea ca pe o suferință. Totul depinde de atitudinea pe care o are față de starea aceasta: poate nu numai să se chinuie, să se teamă, să se lupte, să evite, ci şi să perceapă singurătatea ca pe o şansă de a înțelege anumite lucruri despre sine însuşi sau ca pe o pauză temporară, ca pe un respiro când poate să privească în jur şi

să-şi răspundă la întrebările: „încotro merg, cu cine merg, este necesar, este interesant pentru mine ceea ce fac?" Ca atunci când cineva goneşte cu maşina pe o autostradă, totul trece pe lângă el ca fulgerul, a obosit şi nu-şi mai dă seama încotro merge, dar, deodată, a tras pe dreapta şi s-a oprit ca să verifice traseul său după hartă, să pună ceva în gură, poate chiar să doarmă puţin, dacă trebuie, să-şi revină. În calea vieţii, asemenea opriri sunt câteodată pur şi simplu indispensabile – dar cât de dificil este să te smulgi din agitaţia şi din vârtejul vieţii de zi cu zi!

Oamenii nu îşi dau seama întotdeauna de adevăratele motivaţii ale acţiunilor lor, şi dacă îşi dau seama, nu mereu le pot recunoaşte şi accepta – dar tocmai în asta constă sarcina care stă în faţa personalităţii: a conştientiza şi a recunoaşte propriile gânduri, acţiuni, necesităţi, atitudini şi sentimente (inclusiv singurătatea), de a-şi asuma responsabilitatea pentru ele. Pe deasupra, trebuie să te îngrijeşti singur de creerea unor condiţii care să-ţi ofere într-o măsură suficientă resursele de care ai nevoie pentru a te dezvolta.

Mai bine e să începi de la lucrurile cele mai evidente şi aparent simple: să-ţi asiguri o bună condiţie fizică. Atunci când contactul cu propriul corp este refăcut şi starea de bine devine pentru tine ceva normal apar forţe pentru a face lumină în propriile necesităţi psihologice, a-ţi cunoaşte sfera emoţională, a încerca să îţi dai seama de

adevăratele motivații ale diverselor tale gesturi și atitudini. Și toate acestea nu sunt deloc egoism! Egoismul este trăitul pe socoteala altora, aruncarea răspunderii tale pe umerii lor, așteptarea că cineva este obligat să te scape de singurătate – „să te facă fericit".

Cunoașterea de sine cere timp și atenție. Pe calea ei te poți izbi de descoperiri neplăcute, de durerea traumelor psihologice suferite, de ranchiuni, de vinovăția pe care nu o conștientizai până atunci. De regulă, tocmai presimțirea revelațiilor dureroase de acest fel, teama că se va dezamăgi definitiv de sine însuși, îl împiedică pe om să purceadă la această călătorie fascinantă către sine însuși, cel autentic – dar cel care nu s-a speriat de greutăți va descoperi într-un minunat moment că simte liniște, confort și interes atunci când este singur cu sine însuși.

Despre felul cum putem învăța să ne abordăm singurătatea în mod constructiv vom vorbi mai amănunțit în a treia parte a cărții.

PARTEA A II-A

Atât de felurite singurătăți

SINGURĂTATEA LA NECAZ

Câte lucruri nu se întâmplă în viață, ce încercări nu se abat asupra oamenilor! Boala şi moartea celor apropiați, divorțul, trădarea, pierderea locuinței, pierderea serviciului, incendiul, închisoarea, violența, câte şi mai câte... Pe scurt, suferința are multe chipuri. „Dimensiunile" ei sunt două: cea obiectivă şi cea subiectivă, şi acestea pot să nu coincidă. Cineva poate trece cu calm sau cu indiferență, cu umor sau cu cinism – în diverse moduri, dar nu neapărat suferind – prin lucruri pe care oamenii le numesc de obicei „necaz" şi care le provoacă celor mai mulți o reacție de suferință acută. Se întâmplă însă şi invers: nimeni nu poate să-şi dea seama – aparent, nu s-a întâmplat nimic groaznic, dar omul se dă de ceasul morții de parcă i s-a întâmplat cine ştie ce tragedie, nu-i mai e dragă viața. De ce depinde modul de reacție? Aici joacă un rol mulți factori: şi cei externi (care privesc mediul, atmosfera generală în care trăieşte, circumstan-

țele sociale – de exemplu, dacă evenimentul respectiv a avut loc în timp de pace sau de război), şi cei interni (legați de particularitățile personalității omului respectiv, de starea lui fizică, emoțională, duhovnicească ş.a.m.d. din momentul când i s-a întâmplat nenorocirea).

Se consideră că în principal cel ce suferă se simte singur deoarece nimeni nu îi poate împărtăşi sentimentele. Desigur, lucrul acesta are însemnătate – şi totuşi, omul care trece printr-un necaz le stârneşte, de regulă, celor din jur – nu numai celor apropiați, ci şi necunoscuților – dorința de a ajuta, compasiunea. Compasiunea şi grija celorlalți uşurează necazul; de altfel, pe măsură ce trece timpul durerea începe să se aline singură – timpul vindecă. Toate acestea sunt procese naturale, bine studiate şi cunoscute. Mult mai greu e când în momentul unei pierderi omul rămâne singur. La necaz, omul începe să se simtă neajutorat ca un copil şi are nevoie de sprijin şi ajutor, are nevoie de cineva care să îl asculte cu atenție şi compasiune – însă chiar şi atunci când împrejur nu e nici o persoană apropiată el nu rămâne singur de tot: îşi poate exprima şi plânge amarul în rugăciune – în convorbirea cu Dumnezeu. A-ți spune oful, a te tângui, a te jeli, a te plânge, a plânge – toate acestea sunt componente fireşti şi indispensabile ale complicatului proces al trecerii prin suferință, care necesită timp şi forțe. În momentul când trece printr-o suferință acută,

omul are neapărată nevoie de un spațiu sigur, unde nu trebuie să se îngrijească de nimic și să se gândească la nimic, ci poate să se cufunde total în necazul său, ca să-l depășească.

În literatura psihologică există chiar și descrierea etapelor trecerii prin suferință, pe care Elisabeth Kübler-Ross a formulat-o în cărțile sale *On Death and Dying* și *On Grief and Grieving*. De obicei, izbindu-se de tragedie, omul trece, într-un fel sau altul, prin ceva de felul următor:

1. Negarea. „Nu se poate așa ceva! Trebuie să fie o greșeală la mijloc. Nu pot să cred că asta chiar mi s-a întâmplat. Visez?!"

2. Mânia, indignarea, învinuirea tuturor, ura față de cei care „au avut noroc", cărora „totul le merge bine".

3. „Târguirea": încercarea de a negocia, de a face o înțelegere cu soarta, câteodată de a-ți „cumpăra" cu orice preț salvarea de ceea ce ți se întâmplă.

4. Depresia. Disperarea și groaza, pierderea interesului pentru viață: „Dacă este adevărat și nu se poate schimba nimic, la ce bun să mai trăiesc?"

5. Acceptarea: „Tot ce s-a petrecut are pentru mine un rost foarte important. Sunt recunoscător pentru tot ce mi s-a întâmplat. Prețuiesc fiecare clipă din viața mea, oricum ar fi ea." Prin stadiul acesta trec puțini.

Oricât de straniu ar părea, rezultă că a suferi sau a nu suferi ține de libera alegere a omului.

Toate cauzele enumerate mai sus influențează această alegere de a suferi sau nu; de a rămâne toată viața „beat" de propria durere sau de a o depăşi şi a încerca să cauți o ieşire, o rezolvare, sensuri şi scopuri noi; de a te da bătut ori a îndura cu demnitate încercarea; de a te înrăi sau de a deveni mai milostiv. Şi tocmai în alegerea aceasta omul este absolut singur.

Cât de intens şi cât de mult timp va suferi un anume om într-o situație concretă nu se poate presupune şi calcula, deoarece tot ce priveşte sentimentele este foarte individual. E cunoscut însă un fapt care ne pune pe gânduri: intensitatea şi durata trăirilor dureroase nu sunt legate în mod direct de forța traumei. Adică indiferent ce s-a întâmplat, omul, în mod conştient sau inconştient, îşi alege atitudinea față de ceea ce se petrece şi tactica de a trece prin suferință – şi, după cum am spus, ia această decizie singur. Nimeni nu-şi poate asuma răspunderea pentru sentimentele lui, gândurile lui, faptele lui, atitudinea lui. Nimeni nu-l poate forța să „trăiască indiferent ce s-ar întâmpla", să se scoale dimineața, să se gândească la viitor, „să se controleze". El este liber, şi în această libertate este singur.

Câteodată, în psihologie trăirea suferinței este numită „stare de peak". Ne putem imagina că suferința nu e o groapă în care omul a căzut, ci o culme pe care el s-a suit: stă cu desăvârşire singur pe această culme şi priveşte lumea, via-

ța, ceilalți oameni ca dintr-o altă dimensiune. Pe deasupra, el află adevărul despre sine însuşi – adevăr câteodată neplăcut, chiar ruşinos – sau, dimpotrivă, descoperă în sine o asemenea forță de spirit, bărbăție, fidelitate pe care nu le bănuise niciodată.

Dacă nu îți închizi ochii de frică, poți vedea ceea ce înainte nu observai, poți reinterpreta anumite lucruri din spațiul tău interior şi din anturajul tău, din modul tău de viață, din prioritățile tale, le poți revizui, reevalua. Aici pot fi ridicate cele mai importante probleme şi pot fi date cele mai cinstite răspunsuri. Aici se descoperă brusc sensul vieții, care se dovedeşte a nu fi legat de mulțimea banilor, de a avea sau a nu avea familie şi casă, un loc de muncă bine cotat şi alte lucruri nu mai puțin importante în viața obişnuită. Sensul acesta constă în viața însăşi, care cuprinde şi suferințe, şi moartea. Sensul acesta constă în dimensiunea duhovnicească a vieții, care permite să ieşim din cadrul a ceea ce se întâmplă, să rămânem liberi chiar şi în închisoare.

E bine dacă omul îşi dă seama ce se petrece cu el, dacă îşi dă seama că este liber să aleagă şi că poartă răspunderea pentru această alegere, dacă este cinstit cu sine însuşi. Fără discuție, el nu poate micşora durerea pe care i-o provoacă rana primită, dar îşi poate da toată silința ca să petreacă aceste momente grele cu maxim folos duhovnicesc şi psihologic. Asta necesită curajul

de a trăi cu ochii deschişi şi de a merge înainte deşi îi vine să-i închidă, să nu mai vadă nimic, să fugă, să se ascundă. Suferinţa poate provoca o reacţie atât de puternică, încât să paralizeze sentimentele şi voinţa – în starea aceasta, până şi lucruri banale provoacă o senzaţie de stupoare şi neputinţă. O femeie aflată într-o situaţie de criză glumea cu tristeţe: „Câteodată simt că mă spăl pe cap şi pe dinţi pentru a fi pe placul celorlalţi." Îndeplinirea unor acţiuni simple, pe care omul le săvârşeşte de obicei în mod automat, necesită de la el în astfel de momente sforţări incredibile – mai degrabă face ceva pentru alţii decât pentru sine însuşi, fiindcă cel mai mult şi mai mult îşi doreşte atunci să împietrească – să nu mai fie.

A-ţi ascunde capul în nisip, ca struţul, nu e o ieşire, ci o fundătură – apropo, se spune că struţii nu fac niciodată aşa ceva. Dar cât de tare vrei atunci să-ţi „pierzi capul" („de ce nu sunt în stare să leşin?"), ca să încetezi să mai simţi durerea, frica şi... singurătatea! „Tu hotărăşti!" – „De ce eu?! Mă simt rău, nu am putere, nu mai vreau şi nu mai sunt în stare de nimic. Ajutaţi-mă! Spuneţi-mi, ce să fac?" – iată o convorbire tipică pentru consultul psihologic. „Daţi-mi un sfat, o reţetă, un algoritm de acţiune, spuneţi-mi un cuvânt magic... Luaţi-mi răspunderea de pe umeri!" Dacă nimeni nu este de acord să-l „ducă de mânuţă" pe respectivul, apar supărarea şi mânia: „Toţi m-au abandonat, nimănui nu-i pasă

de mine, nimeni nu mă înțelege și nu mă iubește, cât de singur(ă) mă simt!" Sentimentul părutei singurătăți se acutizează – părutei, întrucât de fapt cei din jur nu l-au abandonat pe om, nu l-au lăsat singur, ci le este milă de el, îl compătimesc, îi poartă grija. Adevărata singurătate constă în faptul că a-și trăi suferința poate doar omul însuși, nimeni nu va face asta în locul lui.

Și aici este foarte ușor de căzut în capcană: îndată ce omul care suferă a aruncat, aparent, răspunderea pe umerii altcuiva (de fapt, răspunderea lui a rămas cu el, căci este imposibil să te debarasezi de ea) și a început să trăiască „după mintea altuia", sau „după judecată sănătoasă", sau „după înțelepciunea din popor", a încetat să simtă singurătatea, dar totodată riscă să înceteze să se mai simtă și pe sine însuși: ochii lui sunt închiși, urmează orbește instrucțiunile, și dacă propriile lui dorințe, sentimente și gânduri nu coincid cu cele „corecte", cu „ceea ce trebuie", se străduiește să și le înăbușe. Prin aceasta el, în esență, se siluiește pe sine însuși, își provoacă durere. În continuare rezultă un cerc vicios: ca să nu simtă durerea, omul face ce i se spune și totodată își cauzează o nouă durere, înăbușindu-și reacțiile și manifestările.

Suferința și singurătatea în suferință sunt unul dintre aspectele vieții. Faptul că oamenii se liniștesc singuri sperând că vor trăi ușor și fără tulburare cât le e dat să trăiască e numai

o manifestare a funcționării mecanismelor de apărare ale psihicului: negației, supresiei sau infantilismului („dacă nu o să mă gândesc la rău, nu o să mi se întâmple"). „Bunăstarea este dorită și aducătoare de foloase, dar periculoasă și amăgitoare în felul său. Suferința nu este mai puțin periculoasă – ea poate frânge și «mărunți» sufletul, dar este mai puțin amăgitoare, deoarece curăță de «spoială», de superficial, scoate la iveală nucleul ființei omenești, prin ea se exprimă adevărul profund și simplu al vieții. Suferința îl pune la încercare pe om", consideră profesorul F. Vasiliuk.

Orice tentativă de a evita întâlnirea cu suferința este deșartă – noi nu putem schimba realitatea, iar în viața reală e loc pentru orice. Ne putem schimba însă atitudinea față de suferință. În cartea sa *A spune vieții: „Da" – psiholog în lagărul de concentrare*, Viktor Frankl descria suferința ca pe o asceză: „După ce ni s-a descoperit sensul suferințelor, am încetat să le mai minimalizăm, să le cosmetizăm, adică să le «reprimăm» și să le ascundem de noi înșine – de exemplu, printr-un optimism ieftin, obsesiv. Sensul suferinței ni s-a descoperit, el a devenit un scop, de pe el au fost ridicate vălurile, și am văzut că suferința poate deveni un efort moral, o asceză în sensul exclamației lui Rilke: «Cât mai avem de suferit!» Rilke spunea asta în sensul în care oamenii spun de obicei: «Câte treburi mai avem de făcut!»"

E foarte trist când vezi în ce hal se aduc singuri oamenii străduindu-se să evite întâlnirea pe față cu durerea lor. Ceea ce își fac singuri întrece cu mult cele mai triste urmări posibile ale evenimentelor reale: acolo ar fi durut și ar fi trecut, pe când aici doare și o să mai doară multă vreme. Imaginați-vă o femeie care cu douăzeci de ani în urmă și-a pierdut soțul pe care îl iubea, care nici la înmormântarea lui, nici după nu a vărsat vreo lacrimă. Poate că a vrut să le arate tuturor cât este de puternică, dar mai degrabă n-a găsit în ea însăși forță să-și manifeste slăbiciunea, să își exprime fățiș durerea. De atunci trăiește de parcă i-au înghețat sentimentele – parcă inima i-a murit odată cu soțul ei. Nimic n-o bucură, dar nici n-o întristează nimic: în comparație cu durerea ascunsă înăuntrul ei, nimic nu-i pare demn de atenție. Asta seamănă cu o anestezie locală: pacientul vede totul, își dă seama de tot ce i se întâmplă, dar nu simte nimic. Am putea spune că atitudinea ei față de propria suferință o privește numai pe ea, dacă n-ar exista un „însă": în tot acest răstimp, alături de ea au trăit copiii, care aveau nevoie de tandrețea, de dragostea, de bucuria ei. „Nesimțirea" mamei influențează negativ sufletele fragile ale copiilor, așa cum frigul nu lasă să crească lăstarii fragezi, le întârzie, le strică dezvoltarea. Rezultă că în tot acest răstimp nu doar femeia cu pricina nu a simțit viața în toată deplinătatea ei, ci și copiii ei au fost pri-

vați de asta. În esență, nedepășind la timp suferința, ea a făcut din durerea pierderii îndurate conținutul vieții sale emoționale, și ca să nu sufere s-a învățat să-și reprime, să-și înăbușe sentimentele. Nu a luat însă în considerare faptul că nu poți să „scoți din priză" anumite sentimente, iar pe altele să le lași – omul simte ori totul, ori nimic. Și dacă femeia cu pricina își va da cândva seama că de multă vreme a devenit singură sursa durerii sale, va trăi o mare amărăciune înțelegând câte forțe și cât timp din viața ei s-au irosit astfel.

Mai este încă un moment important legat de suferință și de singurătate pe care trebuie neapărat să-l știm. În descrierea „fascinației rolului de victimă" psihologii menționează unul dintre avantajele serioase ale suferinței: atragerea atenției tuturor asupra propriei persoane și izbăvirea de singurătate. Câteodată, omul învață să facă asta în copilărie, când cei mari aveau grijă de el și își făceau timp pentru el doar atunci când pățea ceva. Se întâmplă însă ca acest mijloc de construire a relațiilor să se formeze la vârsta adultă. Esența nu se schimbă: a manipula sentimentele celorlalți pentru a trage foloase psihologice este, ca să folosesc un eufemism, ceva urât, necinstit.

Pentru cei din jur este foarte important să nu confunde „victima"-manipulator (care nu face decât să joace rolul de victimă, având nevoie de

atenție și nefiind de fapt interesată de ieșirea din suferință – deoarece, cum spunea Bert Hellinger, să suferi este mai ușor decât să rezolvi) cu omul ce are într-adevăr nevoie de ajutor și sprijin pentru a face față suferinței. Cel mai frecvent, verificarea se face experimental: celor din prima categorie nu le este mai bine niciodată (ei n-au nevoie de asta, căci scopul lor este să se lipească de cineva și să-i „stea în cârcă"), pe când cei din a doua categorie se pun pe picioare după un timp, mulțumesc și se duc în drumul lor. Despre felul cum trebuie consolat cel care suferă vom vorbi amănunțit mai târziu, în a treia parte a cărții.

A rămâne toată viața nemângâiat („văduva nemângâiată" e o imagine foarte romantică, nu-i așa?), a te „împotmoli" în propria suferință, a te „îngropa de viu" sau a renaște la viață în pofida tuturor încercărilor, îmbogățindu-te cu o experiență importantă, chiar dacă înfricoșătoare și amară – iată alegerea în fața căreia stă omul. Până și cei care împărtășesc o suferință comună (de exemplul, părinții care și-au pierdut copilul) își trăiesc fiecare istoria proprie, experiența proprie. Fiecare dintre ei trebuie să decidă pentru el însuși (nu pentru celălalt!): suferința este un mod de viață sau o parte a vieții cu nimic mai puțin importantă decât bucuria și fericirea.

Nu este suferință pe care omul să nu o poată depăși, spunând vieții, orice s-ar întâmpla, „Da!", ca Viktor Frankl, psihologul care a supra-

viețuit lagărului. Cartea acestuia se încheie printr-o importantă mărturie a celui care a trecut prin iadul suferințelor şi înjosirilor, a văzut moartea, dar şi-a păstrat credința în om şi în Dumnezeu: „Într-un fel sau altul, odată şi odată pentru orice eliberat vine ziua când, privind la toate lucrurile prin care a trecut, face următoarea descoperire: nu-şi poate da nici el seama cum se face că a avut destulă putere ca să reziste, să suporte toate încercările de care s-a izbit... Şi principala lui realizare devine sentimentul incomparabil că de acum înainte poate să nu mai aibă frică de nimic, în afară de Dumnezeul său."

SINGURĂTATEA LA BUCURIE

Desigur, singurătatea în clipele de bucurie ale vieții nu este îndurată atât de greu ca suferința, dar... Și când inima este plină cu prisosință de fericire, de mândrie, de tandrețe sau de triumf şi n-ai cu cine să stai de vorbă despre asta, când n-are posibilitatea să vadă reflecția sentimentelor sale în ochii altuia, omul se poate simți singur. Cel mai curând, asta nu-i va întuneca starea de exultare; pur şi simplu îi poate adăuga o nuanță de uşoară melancolie – sufletul cântă, dar cântarea lui n-o aude nimeni. Nu e deloc obligatoriu ca acest sentiment să apară la omul singur; dimpotrivă, el este cu atât mai puternic cu cât sunt mai mulți cei care-l înconjoară pe „norocos". Motivul este acela că mulți oameni au alături rude şi prieteni care sunt gata să-i împărtăşească durerea, dar în momentele fericite ale vieții, când a surâs norocul sau a fost primită o recompensă de mult aşteptată şi meritată, cei apropiați se pot dovedi incapabili de împreună-bucurare. Asta se întâm-

plă nu fiindcă nu-l iubesc sau nu-i doresc binele, ci fiindcă în momentul respectiv n-au suficiente forțe sufleteşti pentru a „trece peste" succesul omului apropiat.

Nu este un secret faptul că în compătimirea lor față de suferința altuia unii se autoafirmă pe seama necazurilor lui („ce bine că nu sunt, totuşi, atât de ghinionist, slab sau prost ca ratatul ăsta") şi simt un fel de uşurare („eu nu o duc prea rău, se poate şi mai şi"). Cel mai frecvent, asta se petrece la nivelul inconştient, şi mulți, dându-şi seama că gândesc şi/sau vorbesc aşa, se tulbură ori se simt vinovați. Mai rar se întâlnesc oameni care, fără să aibă mustrări de conştiință, îşi pot exprima fățiş sentimentul de superioritate față de „sărăcuți-amărâți", îi pot condamna, îi pot lua în râs şi se pot bucura cu răutate pe socoteala lor. Lângă cineva care se bucură de ceva sau care are realizări într-o privință este mai greu să te bucuri cu răutate şi să te autoafirmi, cu toate că se poate şi aşa ceva: pur şi simplu trebuie să deprecieziți la început bucuria şi realizările respective, pe urmă poți şi să „compătimeşti". Cei care au o astfel de atitudine față de aproapele lor nu prea pot fi numiți prieteni, şi după ce te ciocneşti de atitudinea aceasta e greu să mai comunici cu ei – bineînțeles, asta dacă nu există circumstanțe care te obligă să o faci (relația de rudenie, serviciul) – şi cu atât mai mult să ai încredere în ei.

Dacă omul nu s-a obişnuit să-şi consoleze orgoliul pe seama celorlalţi şi de obicei recunoaşte succesele celorlalţi, asta încă nu înseamnă că reuşeşte întotdeauna să se bucure de ele din toată inima. Deosebit de greu este să împărtăşeşti bucuria cuiva atunci când în propria viaţă nu prea îţi arde de veselie. De pildă, ducându-se la un prieten ca să ia parte la un botez, un bărbat singur a văzut ce familie unită, cu mulţi copii, are acela. Într-o situaţie de acest gen, multora le vine greu să nu se simtă nerealizaţi, ba chiar „defecţi". În cazul dat, ca să te bucuri sincer pentru prieten poţi avea nevoie de generozitate şi forţă sufletească. Proverbul „prietenul la nevoie se cunoaşte" este corect doar parţial – psihologii ar mai adăuga: „şi la bucurie".

Cei care s-au convins din experienţa lor amară cât de otrăvită poate fi invidia altora îşi ascund deseori succesele de ceilalţi oameni şi le trăiesc în singurătate, renunţând la nădejdea de a împărţi cu cineva clipele fericite ale vieţii lor. Se întâmplă însă ca omul să nu arate că-i fericit, dar nu de teamă că-l va invidia cineva, ci fiindcă nu vrea să-i provoace durere cuiva prin bucuria sa. Celebra actriţă Faina Ranevskaia spunea mai în glumă, mai în serios, că succesul e singurul păcat de neiertat faţă de aproapele tău.

Există câteva momente care trebuie luate în considerare de către oamenii fericiţi: nu merită să te lauzi cu fericirea ta, să te îngâmfi, să o

arăți ostentativ, dar nici să o ascunzi de ceilalți. Le puteți împărtăşi acestora roadele ei: buna dispoziție, bucuria de a trăi, optimismul. Cei din jur, cărora le vine greu să împartă cu omul bucuria lui, îi pot fi recunoscători pentru calm, pentru sentimentul de siguranță pe care îl insuflă, pentru generozitate şi bunăvoință. Nu trebuie să aşteptăm de la ceilalți o participare sinceră la fericirea noastră, participare pentru care câteodată nu au destule forțe sufleteşti, însă nu merită nici să vă temeți de privirile invidioase („o să mă deoache"), să vă supărați pe indiferența sau răutatea pe care o manifestă cineva față de omul fericit, dându-vă seama că reacțiile acestea negative nu de trai bun apar. Prin exemplul său, omul fericit dovedeşte că fericirea există, şi ceilalți pot învăța de la el cum să fie fericiți şi recunoscători. Recunoştința este efortul omului fericit, rezultatul activ al fericirii, căci fericirea nu e atât satisfacție, cât o trăire aparte a propriei vieți – activă, responsabilă şi generoasă.

ACUTIZAREA SINGURĂTĂŢII PE FONDUL FERICIRII ALTUIA

O tânără care abia începuse să-şi vină în fire după un divorţ apăsător poate hohoti în pernă câteva ore în şir după ce trece pe la o prietenă care nu demult făcuse un măritiş reuşit – şi asta cu toate că înainte de a se duce în vizită femeii i se părea că şi-a depăşit deja suferinţele, chiar a început să-i placă libertatea redobândită, a simţit gustul vieţii solitare, i s-au deschis perspective atrăgătoare, la orizont au apărut interese şi pasiuni noi, la care atunci când era căsătorită nici nu visa... Şi iată că toate realizările ei au fost luate de valul disperării şi singurătăţii, al dorului de apropierea omului drag şi al dorinţei irealizabile de a se lipi de umărul lui. Tot privind cât de tandru comunică prietena cu soţul ei, femeia a simţit o dezamăgire şi mai acută în urma neîmplinirii propriului vis de dragoste şi înţelegere reciprocă în căsnicia sa terminată lamentabil.

Există femei care în astfel de clipe grele încearcă să se calmeze cu ajutorul concepțiilor stereotipe larg răspândite – aşa-numitei „înțelepciuni din popor". De pildă: „la început tuturor totul le merge bine, dar nu se ştie ce va urma – cel mai degrabă, nimic bun, fiindcă toți bărbații...", sau: „se bucură prea devreme; să nu plângă pe urmă, la fel ca mine".

În asemenea momente este greu să nu începi să te autoacuzi şi să nu încerci să-ți înăbuşi sentimentele. În cazul dat, este uşor să interpretezi durerea ca invidie şi răutate: „Ce rea sunt! Cum am putut să fiu invidioasă pe fericirea prietenei?!" şi să explici căsnicia ta nereuşită prin propriile defecte: „Aşa-mi trebuie! N-am meritat să fiu fericită, că nu sunt destul de inteligentă, de frumoasă, nu sunt o gospodină prea bună." Aceasta este o greşeală frecventă: să arunci pe proprii umeri toată vina pentru relația eşuată. Pentru dezvoltarea relației întotdeauna poartă răspunderea amândoi; de aceea, nu merită să suferi de megalomanie: „Totul e din cauza mea!" Mai cinstit e să recunoaşteți că amândoi ați făcut greşeli.

Poate că va mai trece multă vreme până când imaginea unei vieți de familie fericite va înceta să vă stârnească durere în inimă. Şi mai multă vreme vă va trebui ca să prindeți destulă putere pentru a vă bucura de bucuria celorlalți.

Mai repede îşi vin în fire după ciocnirea cu fericirea altuia (ceea ce nu înseamnă că sufe-

ră mai puțin) cei care recunosc valoarea propriei vieți necondiționat și fără comparații cu soarta altuia: „orice s-ar întâmpla în viața mea, totul are valoare și are sens, chiar dacă acum mă doare foarte tare și nu înțeleg complet ce mi se întâmplă și de ce." Mai dificil și mai îndelung suferă cei ce consideră: „nu trebuie să-mi meargă mai rău decât le merge celorlalți", „femeia este împlinită doar dacă are soț și copii; femeia singură nu poate fi împlinită niciodată" sau „dacă bărbatul, până la treizeci de ani, nu a fost însurat nici măcar o dată, pe urmă n-are cum să mai aibă o viață de familie normală" ș.a.m.d. Din păcate, la mulți domină o astfel de gândire stereotipică, și asta din cauza iluziei că având repere precise, adeseori simplificate la maximum, le va fi viața mai ușoară: nu trebuie, se gândesc ei, să te complici cu subtilități și nuanțe, să dai atenție detaliilor, să iei în considerare individualitatea celuilalt, să te adaptezi la incertitudine, ci trebuie să fii „ca toată lumea normală".

Cei care sunt adepții unei asemenea viziuni asupra vieții nu observă că își sărăcesc singuri felul în care percep lumea, că o concep pe aceasta plată, primitivă. Or, viața rămâne, în pofida concepțiilor de acest gen, foarte complexă, diversă, irepetabilă, neprevăzută, cu neputință de „adus la același numitor" – în asta și constă valoarea ei. Și omul ce recunoaște acest fapt rămâne până la urmă în câștig: el își trăiește conștient via-

ța în toată deplinătatea ei, cu bucurii și cu amărăciuni, cu îndoieli și cu credință, cu singurătate și cu comuniune. Pe când cel care s-a temut să-și privească cinstit viața, care s-a ascuns după reguli, convenții, stereotipuri, mai devreme sau mai târziu va fi nevoit să dea piept cu realitatea. La consultație aud în mod frecvent istorii triste despre femei care s-au măritat nu din dragoste, ci fiindcă toate prietenele erau deja măritate; care au făcut copii nu fiindcă erau pregătite pentru maternitate, ci pentru ca „la bătrânețe să aibă cine îmi aduce un pahar cu apă", și pentru că, pe deasupra, „eram deja la o vârstă"; au rămas căsătorite cu soții lor de care s-au săturat până în gât din cauza sentimentului vinovăției față de copiii lipsiți de dragoste, crescuți prin creșe, prin grădinițe și pe la bunici. Li se pare că toți cei din jurul lor trăiesc așa... Și când iluziile se destramă ca o căsuță din carton, le cuprind singurătatea și teama. Totuși, aceasta reprezintă, în același timp, o șansă de maturizare.

Observând că fericirea altora ne provoacă durere, e important să reflectăm la propria noastră atitudine față de viață în general și față de viața proprie în particular. Poate că această durere e un simptom care indică o rană sufletească nevindecată – însă ea poate fi și urmarea unei perceperi deformate, greșite sau infantile a propriei persoane și a lumii în ansamblul său.

SINGURĂTATE ŞI RESPONSABILITATE

Omul care îşi asumă, de bunăvoie sau în mod silit, povara răspunderii începe adeseori să îşi simtă singurătatea. Asta este valabil nu numai pentru cei învestiţi cu autoritate şi aflaţi în posturi înalte – şefi, comandanţi ş.a.m.d. –, ci şi pentru oamenii absolut obişnuiţi – medici, contabili ş.a.m.d. Fiecare adult răspunde pentru faptele sale, pentru cuvintele sale, pentru atitudinea sa faţă de ceilalţi. Când iau o hotărâre (şi nu neapărat una de o importanţă vitală), când îşi transpun în practică alegerea cu riscul de a greşi, oamenii trăiesc adeseori o puternică dorinţă de a împărţi cu altcineva răspunderea sau de a o arunca total pe umerii altcuiva. În cazurile când situaţia nu-i permite să împartă răspunderea cu altcineva, omul e nevoit să se resemneze cu faptul că va răspunde singur pentru consecinţele alegerii sale. Tocmai aici se ciocneşte de singurătatea răspunderii.

Dacă privim şi mai adânc, putem descoperi că legătura reciprocă dintre singurătate şi respon-

sabilitate este primordială şi inevitabilă, că ea nu reprezintă o „dispoziție sufletească" temporară a omului, care depinde de împrejurările exterioare, ci îşi are rădăcina în însăşi ființarea „Eului" omenesc. Lucrul acesta este determinat de libertatea pe care Dumnezeu i-a dat-o omului şi care nu-i poate fi răpită. „Suntem singuri, şi n-avem scuze" – aşa caracterizează Jean-Paul Sartre existența umană. Oricât am vrea să ne consolăm cu iluzia „iresponsabilității", oricât am încerca să tăgăduim caracterul liber al alegerii noastre, oricât ne-am strădui să dăm vina pe altcineva pentru greşelile şi păcatele noastre, mai devreme sau mai târziu suntem nevoiți să recunoaştem că fiecare răspunde pentru viața sa numai el, singur.

Chiar şi atunci când omul crede că nu decide singur nimic, ci pur şi simplu urmează sfatul altcuiva/împlineşte poruncile/respectă normele şi regulile sociale/se poartă „ca toată lumea"/execută un ordin/urmează nişte instrucțiuni, chiar dacă i se pare că nimic nu depinde de el, totuşi alege chiar el, de la început, de cine sau de ce să asculte, cui să i se supună. Chiar dacă este posibil ca el să nu conştientizeze această alegere, după cum este posibil să nu conştientizeze nici faptul că e liber. Libertatea („pot să fac ce cred de cuviință") nu înseamnă „trebuie să fac" ori „nu o să pățesc nimic pentru asta". Câteodată, prețul realizării propriei libertăți devine propria viață – însă poziția „am fost silit să fac asta", „nu ştiam

că se poate altfel", nu poate fi o scuză. Aşa cum scria Jean-Paul Sartre, „în acest sens libertatea nu este un bun pentru care trebuie să ne luptăm cu cineva, ci o necesitate fatală. A decide întotdeauna pentru tine însuţi înseamnă a fi absolut singur în alegerea ta. Nu ne putem justifica alegerea făcând trimitere la sfatul prietenului sau preotului – noi înşine cerem sfat şi noi înşine îl urmăm. Nu ne putem justifica prin morală – noi înşine alegem să aderăm la ea sau nu. Nu ne putem justifica prin «semne» – noi înşine le atribuim un sens sau altul. Nu ne putem justifica prin Dumnezeu – şi asta nicidecum pentru că El poate există, dar poate nu, ci pentru că nici măcar El nu poate să hotărască în locul meu". De aceea, nu se poate spune că nu ai avut de ales: eu am ales bunăstarea ori sănătatea celor apropiaţi, păstrarea statutului meu social, sacrificându-mi, poate, cinstea, valorile, sacrificând interesele altora, libertatea lor – sau, dimpotrivă, mi-am sacrificat sănătatea şi viaţa pentru... Pentru ce?

Nu toţi au scris denunţuri: unii au mers ei înşişi la moarte. Nu toţi au intrat în partidul comunist: unii au rămas fără loc de muncă şi fără perspective de creştere profesională, ajungând să lucreze ca măturători sau ca fochişti – dar cât de grea este câteodată răspunderea, ce nemărginit de singur se simte omul care s-a trezit faţă în faţă cu libertatea sa şi alegerea sa! Nu mai puţin dificil este uneori să răspunzi pentru consecin-

țele alegerii tale. În rețelele sociale era populară la un moment dat următoarea maximă atribuită înțelepților orientali: „Înainte de a condamna pe cineva ia încălțămintea lui și străbate drumul lui, încearcă-i lacrimile, simte-i durerea. Poticnește-te de fiecare piatră de care s-a poticnit el, și doar pe urmă poți să spui că știi cum trebuie trăit." Dacă omul a săvârșit o greșeală, poate nu trebuie condamnat – nimeni nu știe ce a fost în sufletul lui când a luat hotărârea respectivă și ce se va întâmpla cu el când va vedea rezultatul acțiunilor sale și va recunoaște că este răspunzător.

Există oameni pentru care a lua în viață o poziție activă și responsabilă este ceva obișnuit; mai mult decât atât, aceștia se bucură simțind propriile forțe și posibilități. Ei ocupă cu plăcere posturi de conducere, devin lideri, dau rezultate bune în calitate de „comandanți" și se bucură de respectul subordonaților, întrucât nu încearcă să se autoafirme pe socoteala altora și nu abuzează de puterea ce le-a fost dată. Din păcate, asemenea șefi nu se întâlnesc însă atât de des cum am dori.

Spre deosebire de omul care ca șef se află „la locul potrivit", există și unii care fără a fi destul de capabili năzuiesc spre putere, încercând să dobândească funcții prin orice fel de mijloace, dar după ce obțin ceea ce doreau se dovedesc a fi total nepregătiți să facă față responsabilității legate de poziția lor înaltă. Simțindu-se spe-

riați și neajutorați, încep să se încrânceneze, și nefiind capabili să-și recunoască incapacitatea dau vina pentru propriile greșeli pe cei din jur și pe împrejurări. În consecință, șefii incapabili nu numai că trăiesc singurătatea legată de responsabilitatea aflată pe umerii lor, ci adeseori se și ciocnesc de „zidul" neacceptării lor de către colegi și subordonați.

Se întâmplă și ca cineva care nu năzuia să-și asume responsabilitatea la locul de muncă să ajungă, în virtutea împrejurărilor, într-o funcție în care este obligat să răspundă de multe lucruri, să ia decizii importante, dar nu e pregătit emoțional pentru acest lucru. În acest caz există cel puțin trei ieșiri: prima este cea de a refuza postul respectiv imediat cum simți că sarcina respectivă necesită prea multe eforturi, a doua este cea de a consimți și a te chinui, a nu dormi nopțile, a bea calmante, a „mânca" anxietatea cu chifle și prăjituri, iar a treia este cea de a accepta propunerea și de a începe să înveți să trăiești în noua realitate, cu cerințe mai ridicate față de tine.

Prima ieșire – refuzul – este rațională dacă sarcina este nu doar complicată, ci peste puteri. Cauzele pot fi numeroase, și nu este deloc obligatoriu ca motivul să fie slăbiciunea, lipsa de caracter, lașitatea ș.a.m.d. Omul respectiv poate fi atât de încărcat cu responsabilități în alte sfere ale vieții (în afara serviciului), încât chiar și cele mai mici răspunderi suplimentare îi provoacă

teamă şi repulsie – intră în funcţiune aşa-numitul instinct de conservare: ca să nu se epuizeze şi să nu clacheze din cauza suprasolicitării, trebuie neapărat să refuze noul post.

A doua ieşire este aleasă în mod frecvent de oamenii cărora le place să sufere, să se plângă de viaţa lor. Greutăţile la locul de muncă constituie o temă excelentă pentru văitat. Această ieşire le mai convine şi celor ce au nevoie de un alibi aprobat social pentru a-şi justifica propria lipsă de autocontrol, propria irascibilitate: „Da, am urlat! Ce, nu înţelegeţi cât de tare obosesc la serviciu? De ce vă supăraţi pe mine?!" Aceasta este, de asemenea, explicaţia universală atunci când nu ai chef să faci ceva: „Nu pot, munca mea este importantă, fără mine nu se descurcă acolo", precum şi o metodă excelentă de autoafirmare: „De mine depind atât de multe! De părerea mea ascultă toţi." Toate acestea duc la anxietate, tensiune, oscilaţii mari ale dispoziţiei sufleteşti, astenie, interminabile dialoguri lăuntrice, şi se pot încheia printr-o epuizare emoţională, printr-o cădere nervoasă ori boală somatică.

A treia ieşire reprezintă o încercare de a folosi noile condiţii pentru dezvoltarea ta personală. Poţi învăţa să conduci prin metoda încercării şi eşecului, dar, ca să nu inventezi iarăşi bicicleta, poţi face cursuri de management al personalului, poţi merge la training psihologic sau la consultaţii individuale, unde specialiştii te vor ajuta

să înțelegi cauzele problemelor care apar. Nu e atât de greu să te descurci cu toate acestea dacă ai resurse interne şi externe pentru a te dezvolta: sănătate, forțe, dorință, timp, posibilitatea de a te odihni cu adevărat, sprijinul celor apropiați ş.a.m.d. Totuşi, dacă nu ai resurse suficiente această ieşire e imposibilă, şi atunci este mai bine să refuzi (v. prima ieşire) şi să cauți ori să creezi resurse suplimentare.

În orice caz, orice ar alege cineva, mai devreme sau mai târziu va ajunge să dea singur răspuns şi față de sine însuşi, şi față de conducere, şi față de subordonați, şi față de propria familie, şi, bineînțeles, față de Dumnezeu; nu va reuşi să arunce asupra altcuiva această răspundere.

Pentru a simți care este propria lui măsură de responsabilitate adecvată, omul trebuie să înceapă familiarizarea cu ea încă din frageda copilărie. Obişnuindu-se să fie responsabil pentru sine însuşi, va putea să mărească treptat zona de responsabilitate şi la un moment dat să crească până la măsura „postului de răspundere": atunci, postul respectiv nu-i va fi o povară, iar solicitările emoționale vor fi pe măsura forțelor lui.

Lipsindu-l pe copil de libera alegere în domeniile în care el se poate deja manifesta, sau pedepsindu-l cu duritate pentru alegerile lui greşite, sau lipsindu-l de responsabilitate, nelăsându-l să se izbească de consecințele faptelor sale, părinții creează condiții favorabile pentru formarea unei

poziții de viață iresponsabile. Bineînțeles, un copil ascultător, „cum trebuie", este mai confortabil, cu el ai mai puține griji, dar care este prețul acestui confort în ce privește dezvoltarea personalității lui? Omul crește atunci pasiv, lipsit de inițiativă, „merge la remorca" altora, depinde de părerea altora. S-a deprins să trăiască după mintea altora, însă răspunderea pentru tot ce face în viața sa rămâne, chiar dacă nu o simte sau nu o recunoaște. În consecință, la un moment dat, care e departe de a fi frumos, omul poate realiza subit că nu-l interesează ocupația sa, nu-i place viața sa, nu se simte apropiat de ceea ce-l înconjoară. Și dacă nici măcar în această criză nu vrea să recunoască faptul că s-a străduit mereu să evite responsabilitatea, dacă și atunci va da vina pentru eșecurile sale pe toți și toate, își va răpi singur șansa de a schimba ceva – de a înceta să-și „târâie existența" și să înceapă să trăiască.

La consultația psihologică se poate auzi destul de frecvent întrebarea: „Spuneți-mi, ce trebuie să fac în această situație? Cum e corect să procedez? Ce să spun?" Pentru psiholog, întrebările de acest gen sunt niște simptome care indică dorința conștientă sau inconștientă a omului de a arunca responsabilitatea pe umerii altuia (în cazul dat, pe umerii specialistului care consultă). Mai mult decât atât, este răspândită părerea potrivit căreia psihologul e necesar doar ca să-i învețe pe oameni cine ce trebuie să facă, să gân-

dească, să simtă, să vrea şi să vorbească. În realitate, lucrurile stau însă tocmai pe dos: psihologul creează condiţii care-l ajută pe om să înţeleagă nu ce trebuie, ci ce este capabil, poate şi vrea să facă. Căci responsabilitatea adecvată se manifestă atunci când omul îşi evaluează corect resursele din momentul respectiv, îşi repartizează în mod raţional forţele, îşi stabileşte scopuri realizabile. Toate acestea pot fi făcute numai pe baza criteriilor interioare de apreciere a stării tale din momentul respectiv, nu pe baza unor norme şi reguli abstracte sau a părerii altora.

Indiscutabil, există şi criterii exterioare importante, care trebuie neapărat luate în calcul: respectul celorlalţi, reperele morale ş.a.m.d. Acestea nu fac însă decât să determine limitele exterioare, iar pentru conţinutul interior al faptelor, gândurilor, sentimentelor, dorinţelor sale omul răspunde singur. Se întâmplă ca una şi aceeaşi faptă, săvârşită de oameni diferiţi, să fie o manifestare a dragostei, respectiv a datoriei, respectiv a răzbunării. În calitate de exemplu vom examina o situaţie tipică: seara trecută soţul a rămas mai mult la serviciu fără să o prevină, iar astăzi soţia îi găteşte o cină specială. Prima variantă: soţia îl iubeşte pe soţ, vrea să aibă grijă de el, speră că va petrece seara în mod plăcut. A doua: soţia consideră că cina ţine de datoria ei, pe care o îndeplineşte indiferent dacă vrea sau nu. Poate exista şi o a treia: soţia este supărată pe soţ fiindcă a

rămas singură seara dinainte, dar ca să-i facă în necaz, ca să-i stârnească şi mai mult sentimentul vinovăţiei, demonstrându-i toată „josnicia" lui în comparaţie cu „mărinimia" ei, îi pregăteşte cina ca pe o pedeapsă. Chiar dacă unei astfel de soţii, care se plânge că se simte singură în căsnicie, psihologul îi va spune: „Trebuie să aveţi mai multă grijă de soţ, să-l iubiţi mai mult", ea nu îi va putea urma sfatul fără să facă lumină în sentimentele şi în adevăratele sale motivaţii. Şi atâta timp cât pentru necazurile sale va da vina pe soţul uşuratic şi pe psihologul nătâng cu sfaturile lui stupide, aruncând pe umerii lor toată răspunderea pentru problemele prin care trece, ea nu va putea găsi o ieşire. „Orice terapeut ştie că în terapie primul pas decisiv e acceptarea de către pacient a responsabilităţii pentru greutăţile din viaţa sa. Atâta timp cât omul crede că problemele lui sunt determinate de o cauză exterioară, terapia este neputincioasă. La urma urmei, dacă problemele mele sunt în afara mea, de unde şi până unde trebuie să mă schimb eu? Lumea exterioară (prietenii, serviciul, familia) trebuie să se schimbe", scrie psihologul Irvin Yalom. Fără să reflecteze la acele sfere ale vieţii lor pentru care sunt răspunzători (propriile fapte, gânduri, dorinţe, sentimente, atitudini), simţindu-se „victime ale împrejurărilor" sau ale „uneltirilor", adeseori oamenii nu-şi dau seama de avantajele ascunse pe care le dobândesc fugind în

mod inconştient de răspundere. Chiar şi dacă ai conştientizat aceste avantaje, nu este prea uşor să renunţi la ele, fiindcă e comod să trăieşti aşa, când nu trebuie să gândeşti, nu trebuie să hotărăşti, când nu eşti vinovat de nimic... Punându-şi întrebarea hamletiană: „A fi sau a nu fi?", mulţi aleg nu „a fi", ci a exista în dependenţă de alţii, renunţând la propria libertate, voinţă şi responsabilitate. Una dintre cauzele acestei decizii e frica de singurătatea legată în mod indisolubil de responsabilitatea pentru viaţa proprie.

Cealaltă extremă e hiperresponsabilitatea, când iei pe proprii umeri totul (şi ce-ţi revine ţie, şi ce ar trebui să le revină altora), neavând încredere în nimeni altcineva: „Dacă nu eu, cine? Dacă nu m-apuc eu şi fac, nimeni nu mişcă măcar un deget. Oricum nu-i iese nimănui mai bine decât îmi iese mie; prin urmare, mai bine fac singură, ca să nu fiu nevoită pe urmă să refac. Ce să le mai explic şi să mă uit pe urmă cum strică totul? Mai simplu e să mă ocup singură." Luând o asemenea poziţie faţă de cei din jur, omul se condamnă la sentimentul singurătăţii, deşi pentru situaţia creată dă vina pe alţii: „Nimeni nu mă ajută, nu pot să mă bazez pe nimeni, nimeni nu vrea să aibă de-a face cu mine, de ce trebuie să fac totul singur întotdeauna?!" Dar cât de greu este uneori să înveţi să ai încredere, să împarţi responsabilitatea cu cineva, să delegi împuterniciri, să colaborezi! Ce este de făcut cu asta, veţi întreba?

Nu aşteptaţi reţete – acestea nu există. Fiecare „hiperresponsabil" îşi are istoria proprie şi calea proprie de a se schimba. Nu există un algoritm care să le ajute tuturor. Pe tema responsabilităţii se poate reflecta îndelung – noi însă vom continua discuţia despre singurătate.

CODEPENDENȚA – SINGURĂTATE SUB MASCA APROPIERII

Dependența și codependența reprezintă o temă complexă, și nu vom reuși în două vorbe s-o elucidăm în toată deplinătatea ei, în toate nuanțele pe care le prezintă. În această carte ne vom mărgini doar la câteva teze fundamentale.

Atunci când omul nu mai simte propria personalitate și propria viață ca pe o valoare suficient de mare, el începe să se „dizolve" în cei din jur, să trăiască după interesele și nevoile altora. I se pare că viața altuia este mai importantă, iar propria viață și-o depreciază și *ipso facto* se trădează pe sine însuși. În consecință, începe să creadă că propria lui viață nu mai există, că el este un loc gol... Toate încercările de a umple acest gol sunt lipsite de rezultat sau aduc doar o ușurare vremelnică, iar să-și recunoască potențialul lăuntric dăruit de Dumnezeu, să simtă bucuria și valoarea existenței, îl împiedică și experiența apăsătoare din copilărie, și stereotipurile care i-au fost

induse din exterior, şi propria puţinătate de credinţă – multe cauze diferite.

Adeseori, un astfel de om alege să trăiască PENTRU altul – să se transforme într-un obiect dat în folosinţă altcuiva, ceea ce duce la dependenţă şi codependenţă. Astfel, omul bolnav de alcoolism depinde nu doar de boala sa, ci şi de cel care îi dă bani de vodcă – de mamă sau de soţie, care îi plătesc datoriile, îl hrănesc, muncesc ca să-l ţină, adică trăiesc PENTRU el. Dar şi viceversa: viaţa soţiei unui alcoolic, mamei unui narcoman, este legată nemijlocit de dependenţa chimică a celor dragi, adică şi soţia, şi mama sunt codependente. Dacă soţul sau fiul se duc, PENTRU cine să mai trăiască ele? În ce, în cine să caute un nou sens?

Spre deosebire de evitarea relaţiilor, în „contopirea" din codependenţă omul mânat de frica singurătăţii se agaţă din răsputeri de celălalt, foloseşte orice mijloace de control şi manipulare, numai să-l ţină. Personalitatea partenerului şi calitatea relaţiei dintre ei nu-l interesează însă atât de tare ca însuşi faptul existenţei relaţiei. Adică partenerul poate să nu-i fie apropiat în spirit, să nu-i împărtăşească vederile şi valorile, în relaţia lor pot fi prezente tot felul de deformări: înjosirea, cruzimea, violenţa, ignorarea, minciuna, neglijarea. Pe omul care alege contopirea nu îl opreşte nimic din ceea ce pentru alţii este inadmisibil, deoarece „detaliile" acestea nu înseamnă nimic faţă de

lucrul principal: „nu sunt singur." Aşa se explică, parţial, căsătoriile dintre femei frumoase, inteligente, cu studii, şi bărbaţi alcoolici, narcomani, paraziţi, care îşi bat soţiile şi copiii, îşi bat joc de ei, iar femeile rabdă, cu toate că relaţiile acestea le distrug şi moral, şi fizic: „rău, dar al meu!" Desigur, nu doar femeile sunt înclinate să-şi „poarte crucea"; există şi mulţi bărbaţi care sunt de acord să rabde lipsa de respect, minciuna, infidelitatea soţiilor. Frica de singurătate este doar una dintre numeroasele cauze ale intrării în relaţii de codependenţă şi ale păstrării acestora, dar pentru unii această frică este motivul principal.

Aparent, despre omul codependent nu poţi spune că este singur: tot timpul trudeşte (şi se chinuie) pentru celălalt, îl salvează mereu, e cufundat în problemele lui, adeseori nu poate să-şi facă timp pentru rude şi prieteni (care, din păcate, devin tot mai puţini), fiindcă năzuieşte să fie alături de soţul, fiul sau fratele său dependent. Aceasta este însă o „singurătate în piele de oaie", fiindcă în asemenea relaţii, în care oamenii sunt mânaţi de frică, de dorinţa inconştientă de a controla şi de a stăpâni şi de alte „avantaje" (de regulă, neconştientizate), nu există şi nu poate exista întâlnirea a două persoane. O relaţie sănătoasă şi deplină nu poate fi „joc la o singură poartă", iar apropierea autentică nu se măsoară prin cantitatea sacrificiilor şi eforturilor, ci prin dragoste, prin respectul reciproc, prin înţele-

gerea reciprocă, prin susținerea reciprocă, prin (completați singuri) reciprocă.

Psihologul Irvin Yalom consideră că izolarea existențială a omului de toți ceilalți oameni este un dat legat de natura personalității, „provocat de ruptura dintre «Eu» şi Ceilalți, ruptură care există chiar şi în condițiile unei relații foarte profunde şi de încredere". O încercare tipică de a evita întâlnirea cu izolarea existențială este contopirea (codependența). Aceasta împrăştie în modul cel mai radical – nimicind conştiința de sine – anxietatea provocată de dezvoltarea acestei conştiințe. Estompând limitele propriei personalități, trăind „fericita" stare de unitate, omul „nu reflectează, întrucât «Eul» lui singur, care se îndoieşte şi naşte frica de izolare, se dizolvă în «noi». În acest fel, omul scapă de anxietate pierzându-se pe sine însuşi". Dizolvarea în „noi" este pierderea Chipului şi Asemănării lui Dumnezeu, ce i-au fost date omului. Personalitatea omului este chemată la o comunicare în care „Eu" şi „Tu" îşi păstrează statutul existențial şi psihologic. Comunicarea persoanelor este posibilă doar în condițiile păstrării integrității fiecăreia dintre ele. Contopirea sau dizolvarea unei persoane în cealaltă va fi o încălcare a integrității, adică pierdere a caracterului personal – a Chipului şi Asemănării.

Mai este încă o observație foarte importantă, bazată pe o concepție falsă despre viața celor codependenți. Se spune: „i-a dat tot, pentru el a

sacrificat totul!", „el n-a făcut altceva toată viața decât s-o salveze pe ea, bețiva". De regulă, toate aceste opinii sunt exprimate cu semnul „plus" – se obişnuieşte ca abnegația este evaluată pozitiv. De altfel, şi codependenții îşi înțeleg misiunea față de omul apropiat care e dependent tocmai în acest fel: „dacă eu n-o să-l salvez/hrănesc bine/îngrijesc/controlez tot timpul o să bea şi mai mult/o să înghețe într-un şanț/o să dea foc la casă" ş.a.m.d. Totodată, sacrificându-se pe ei înşişi, se sting lent, alături de cei „salvați", într-o depresie care trenează cu anii: „dragostea cere sacrificii!" Astfel, dependența patologică de boala altui om este apreciată aproape drept jertfelnicie evanghelică „pentru prietenii săi" (v. In 15, 13).

Chemarea evanghelică de a-ți „pune sufletul" pentru celălalt înseamnă însă a-ți jertfi viața în sensul nemijlocit al cuvântului, ceea ce a şi făcut Domnul Iisus Hristos – pe când a-ți da viața altcuiva spre folosință, spre satisfacerea necesităților lui morbide, pe care el le percepe ca fiind reale (alcoolul, narcoticul, obiceiurile dăunătoare şi slăbiciunile, plictiseala) înseamnă a nesocoti darul vieții, care ți-a fost dat ție însuți. Nici o viață nu e mai prețioasă decât alta, nici o viață nu trebuie să devină ostatică a altei vieți. Numai salvarea reală a vieții şi a sănătății este o nevoință adevărată, şi dacă omul ajunge într-o asemenea situație înseamnă că Domnul îl cheamă să se jertfească. Aceasta este însă o extremă, o situa-

ție rară. Dacă împrejurările nu sunt de asemenea natură, dacă omul vrea să-și sacrifice viața ori sănătatea nu pentru a înlătura o amenințare gravă la adresa vieții ori sănătății altcuiva, nu este vorba de evanghelicul „pentru prietenii săi", ci de o renunțare la sine însuși.

„Pierderea sinelui" nu este doar rezultat al unei copilării grele, ci și o alegere, câteodată neconștientizată, a omului însuși. Aici nu este vorba că e „anormal". În această pierdere a percepției de sine nu există fatalitate, ci există foarte multe sarcini în vederea creșterii personale. Aproape toți oamenii au avut parte, în principiu, de traume în copilărie – mulți au suficiente motive pentru a-și pierde percepția de sine încă din copilărie. Și asta nu e vina lor, e nenorocirea lor. Și, apropo, nu este vina părinților – aceștia, foarte posibil, au făcut tot ce au putut, cum au putut. A căuta într-o asemenea situație vinovați este cel mai steril lucru care se poate face. Căci dacă tu consideri că viața, așa cum este, e o încercare a cuiva de a-și bate joc de om sau de a-l pedepsi, deja nu mai ridici pretenții față de părinți, ci față de Dumnezeu. Iar dacă crezi, totuși, că Dumnezeu îl iubește pe om și că El a făcut totul pentru a mântui sufletul omenesc, atunci poți ajunge la ideea că acele condiții în care omul a crescut, acele suferințe pe care le-a îndurat și totuși a supraviețuit, i-au fost date pentru ca personalitatea lui să devină mai puternică, mai stabilă, pentru ca el să înțeleagă ceva, pentru ca el

să devină, poate, întrucâtva mai blând, întrucâtva mai tolerant, să se împace cu anumite lucruri. Adică încercările sunt o şansă, ele au fost trimise ca să creştem, nu ca să fim înjosiţi, jigniţi sau batjocoriţi. Încercările dau posibilitatea de a ne ridica cu o treaptă sau cu câteva trepte deasupra situaţiei, sunt nişte paşi duhovniceşti. A te ridica cu o treaptă în duh înseamnă a-ţi vedea suferinţele „de sus" – nu în planul relaţiilor cauză-efect, ci pe verticala relaţiei dintre Dumnezeu şi om. Este vorba de renunţarea la dorinţa de a explica totul raţional. Este o cale a nevoinţei.

Într-un singur capitol nu putem examina în toată amănunţimea, în toate detaliile, tema codependenţei, despre care s-au scris tomuri de psihologie voluminoase. În curând urmează o carte separată, intitulată *Dragostea şi dependenţa*, în care codependenţei îi va fi acordată o atenţie deosebită. Dacă cititorul, după lecturarea acestui capitol, a descoperit la el însuşi anumite semne ale comportamentului codependent şi „jertfelniciei nevrotice", asta îi poate servi drept impuls pentru a se familiariza mai îndeaproape cu problema şi a găsi o cale de ieşire din situaţie ţinând cont de forţele, de resursele sale interioare şi exterioare şi de posibilităţile sale. Conştientizarea şi recunoaşterea problemei reprezintă primul pas – un pas foarte important – pe calea schimbării. Următorul pas este a începe – chiar dacă nu imediat, chiar dacă lent – mişcarea în direcţia maturizării, integrităţii şi libertăţii personale.

SINGURĂTATEA ÎN MEGAPOLISURI

Este răspândită părerea potrivit căreia în orașe sunt mai mulți oameni, așadar sunt mai multe posibilități pentru a înfiripa relații. Cei ce gândesc așa și vin la oraș în ideea că vor scăpa de singurătate, că-și vor găsi prieteni, că-și vor lărgi sfera comunicării, pot rămâne foarte dezamăgiți ciocnindu-se de acest fenomen deplorabil care este singurătatea în mulțime. Agresivitatea, ostilitatea sunt primul lucru pe care îl întâlnește omul venit în megapolis. În jur sunt chipuri încordate, aspre, câteodată chiar întunecate și posomorâte; nimeni nu te privește în ochi, și e ceva foarte rar să vezi un zâmbet în mulțime. Graba și agitația nebună a orașului îi despart pe oameni, cel pe care îl întâlnești este perceput ca o piedică supărătoare în calea mișcării tale. Ritmul vieții de oraș este de așa natură, încât nu-ți mai rămâne timp nici măcar să comunici cu oamenii apropiați, să te vezi cu prietenii vechi. Adeseori, să îți cheltui forțele și timpul pentru cine-

va nou, să afli ceva nou despre el, să-i povesteşti ceva despre tine însuţi, nici nu poate fi vorba: nu ai când, nu-ţi mai arde decât să supravieţuieşti în această goană.

În transportul în comun, la orele de vârf, obiectivul principal este să nu fii călcat pe picior şi să nu ţi se fure portofelul; la serviciu – să nu faci vreo greşeală spre bucuria colegilor-concurenţi şi să nu te pândească primejdia concedierii; la magazin – să cumperi cât mai repede tot ce ai de cumpărat, verificând preţurile şi termenele de garanţie, şi pe deasupra să nu uiţi să fii atent să nu te păcălească la casă; în zilele libere – să dormi pe săturate, să faci curat, să te uiţi la televizor. Aşa trăieşte majoritatea. Iar cei care au timp liber şi bani ca să petreacă prin restaurante sau cluburi au devenit în ultima vreme mai prudenţi şi selectivi în ce priveşte relaţiile pe care le înfiripă, temându-se că pot cădea victimă manipulării şi escrocheriei. Rezultă că nici omul cu venituri medii, care aproape că n-are timp liber, nici cel asigurat material, care nu e atât de ocupat, n-au prea mari şanse să se împrietenească cu cineva, deoarece prietenia presupune că există scopuri, valori şi interese comune, iar lucrurile acestea nu se pot lămuri pe fugă, în faţa primului venit nu-ţi deschizi sufletul.

Ieşind din casă, majoritatea oamenilor îşi pun măşti (deşi există unii care nici acasă nu şi le scot) – nu măştile din tifon care apără, chipuri-

le, de gripă, ci măştile care creează iluzia apărării personalităţii. Prin ele vrem să ne ascundem nesiguranţa de sine, oboseala, vulnerabilitatea, umanitatea. Multora li se pare că aşa cum sunt ei de fapt nu sunt necesari lumii – acesteia îi trebuie oameni de succes, puternici, frumoşi, deştepţi ş.a.m.d. Despre cauza acestei rătăciri am vorbit deja – este vorba de pierderea sentimentului valorii necondiţionate a propriei personalităţi. Ascunzându-şi sub mască adevăratul chip, omul îşi răpeşte însă şansa de a-l întâlni pe cel care visa tocmai la el – cel adevărat, imperfect, în anumite privinţe minunat, în alte privinţe caraghios. Câţi bărbaţi şi câte femei care ar fi putut fi fericiţi împreună nu au trecut unul pe lângă altul fără să îşi arunce o privire, fără să se observe unul pe celălalt în mulţime, fiindcă tot ce era viu şi remarcabil, unic şi individual în ei era ascuns cu grijă de ochii celorlalţi! Şi nu oricine e capabil să-şi asume riscul de a rămâne el însuşi.

Poate veţi spune: „Dar există locuri unde oamenii se întâlnesc în mod special ca să-şi petreacă timpul împreună." Comunicarea la petrecerile corporative, în centrele de distracţii, la discotecă, în café-bar presupune însă, de obicei, un stil vesel, discret, destul de superficial. O discuţie de la suflet la suflet nu prea se înfiripă atunci când în fundal urlă muzica sau lumea pălăvrăgeşte zgomotos. Acolo, principalul este să zâm-

beşti cât mai des, să râzi cât mai sonor şi în pauzele dintre piesele muzicale să apuci să povesteşti toate noutăţile – de dorit este ca acestea să fie exclusiv bune, ca să nu stresezi pe nimeni cu problemele tale. De asemenea comunicare are nevoie omul?

Acum, în marile oraşe există toate condiţiile ca singurătatea să devină un mod de viaţă: apartament separat, lift, maşină. Sigur, cu vecinii te mai întâlneşti o dată pe lună în scara blocului, dar ca să fii politicos nu trebuie neapărat să stai de vorbă cu ei – este suficient să-i saluţi înclinând din cap. În sate şi în oraşele mai mici aşa ceva nu se poate, fiindcă acolo – vrei, nu vrei – eşti conectat la viaţa socială: strada, magazinul, policlinica, staţia de autobuz reprezintă numeroase locuri de intersectare constantă, unde nu scapi cu o înclinare a capului. După un cuvânt vine altul, şi iată că discuţia s-a înfiripat, chiar dacă la început nimeni nu avea de gând să intre în vorbă. Apoi, există regula „sătească" de a da bună ziua la toată lumea, al cărei sens este acela că prin salutul său până şi o persoană puţin cunoscută îţi dă de veste că te-a văzut şi că are intenţii paşnice.

Acolo unde nu sunt accesibile toate roadele civilizaţiei, oamenii sunt nevoiţi să ia contact cumva unii cu alţii – câteodată, în mod destul de strâns. Şi se întâmplă ca rezultatul să fie o prietenie sau chiar o nuntă. În oraşele mari, unde achi-

zițiile progresului tehnic sunt folosite peste tot, nu mai e însă vreo nevoie deosebită de a „ieşi în lume"; are loc tot mai clar un proces de izolare. Un mare rol este jucat în această privință de Internet – oamenii pot munci, pot plăti facturile, pot face cumpărături fără să iasă deloc din casă. Dacă vrei, poți să-ți „minimizezi la maxim" comunicarea. Din această perspectivă, megapolisul e locul ideal pentru „înflorirea" singurătății, fiindcă oferă posibilități nelimitate de a duce o viață virtuală, aproape fără atingere cu realitatea. Nu trebuie să te sforțezi deloc (orice comunicare presupune o anumită tensiune lăuntrică, o anumită concentrare, atenție), poți pur şi simplu să apeşi tastele claviaturii. Economia de forțe şi de timp este evidentă, această simplitate şi eficacitate cucereşte, ademeneşte. Omul se obişnuieşte cu crisalida sa confortabilă şi... poate pierde deprinderile legate de comunicarea personală, fiindcă în spațiul virtual totul este depersonalizat la maxim. „Unde să fac cunoştință cu alți oameni, dacă eu nu ies nicăieri!" – strigă sufletul omului chinuit de singurătate. Aşadar, chiar dacă, să zicem, cumpărați pe Internet cea mai mare parte a alimentelor, puteți da câteodată o fugă după chifle calde sau verdeață proaspătă până la magazinul cel mai apropiat, ca să vă mai uitați la oameni şi să vă arătați, la rândul vostru, celorlalți.

Încă un flagel al megapolisului este reprezentat de distanțe. De la un capăt la altul al ora-

şului poţi să faci şi o oră, şi două, şi trei – cum ai norocul. Foarte mult timp se pierde în ambuteiaje, iar în transportul în comun poţi, la orele de vârf, să te epuizezi total. După chinuitoarele ore petrecute pe drumuri de-a lungul săptămânii, în week-end îţi mai rămâne o singură dorinţă: să nu mai ieşi nicăieri: „Ce musafiri? Ce picnic? Ce tot spuneţi acolo?" Câteodată e mai rapid să mergi cu avionul în alt oraş decât să ajungi într-o vineri seara din capitală la casa de vacanţă a rudelor, care se află la câţiva kilometri de şoseaua de centură.

Şi uite aşa, comunică oamenii pe Skype sau la telefon – numai că modurile electronice de comunicare nu ne pot deocamdată ajuta să îmbrăţişăm pe cineva drag, să-l sărutăm, să-l mângâiem pe cap, să-i simţim căldura. Aşa apare înfometarea kinestetică (senzorială), care poate intensifica sentimentul singurătăţii. Corpul nu simte suficiente atingeri, îmbrăţişări şi mângâieri (nu este vorba de relaţiile sexuale), care îi permit omului să se simtă protejat, îi îmbunătăţesc felul cum se simte şi dispoziţia sufletească. Unii psihologi sfătuiesc ca în calitate de profilaxie a depresiei să-i îmbrăţişăm pe cei apropiaţi de câteva ori pe zi, iar celor pe care n-are cine să-i mângâie le recomandă să meargă periodic la masaj, să-şi ia o pisică, un câine sau, în cel mai rău caz, să cumpere o jucărie din pluş mare, plăcută la pipăit, precum şi un pled moale şi cald,

în care să se poată înfăşura confortabil, şi o grămadă de perne.

Majoritatea locuitorilor megapolisului sunt condamnaţi, oare, la singurătate? Nu, dacă nu se vor condamna singuri. Foarte eficace în a-i uni pe oameni este orice activitate comună ce n-are legătură cu serviciul. Aceasta poate fi de orice natură: master-clase de gătit sau cursuri de croit şi de cusut, excursii sau plimbări cu câinii în parcul din vecinătate, cercuri de dans sau de teatru. În mod aparte poate fi menționată activitatea de voluntariat. Pe lângă multe biserici funcționează acum tot felul de grupuri care desfăşoară o activitate de slujire socială în spitale, case de copii şi aziluri de bătrâni, care îi ajută pe cei fără adăpost şi refac bisericile distruse. Care este utilitatea acestor comunități? Aceea că în ele se adună în general oameni care nu sunt indiferenți față de ceilalți şi față de ceea ce se întâmplă în jurul lor, iar aceştia nu sunt foarte uşor de întâlnit în viața de zi cu zi.

De regulă, omul tinde să îşi petreacă timpul liber ocupându-se cu ceva care să-l intereseze şi să îi placă. Dacă împărtăşeşte această ocupație cu încă cineva, se presupune că respectivii au ceva în comun, care poate să îi apropie. Activitatea în comun, mai ales dacă este de durată şi se repetă în mod periodic, îi ajută pe cei ce o desfăşoară să afle mai multe lucruri unul despre altul, să descopere ceea ce nu sare în ochi la prima întâlnire

sau în condițiile unei comunicări formale. Simțind siguranță și încredere, aflându-se între persoane cu care au destule lucruri în comun, oamenii încep să își manifeste personalitățile autentice, pe care le ascund din obișnuință în mediul de zi cu zi, care nu este prea binevoitor. Și orașele mari oferă numeroase posibilități de genul acesta – nu trebuie decât să vrem și să nu ne lenevim să ne găsim o ocupație și un colectiv pe sufletul nostru. Pentru asta putem avea nevoie de timp, câteodată de bani, dar principale sunt dorința și credința: „Există în această lume o ocupație ce mi se potrivește, un loc al meu și oameni cu care pot să mă înțeleg."

SINGURĂTATEA „OII NEGRE"

Unii consideră că atunci când vorbim despre o „oaie neagră" tocmai singurătatea este aspectul-cheie. Sentimentul singurătății, legat de sentimentul acutizat al faptului că te deosebeşti de ceilalți, al propriei exclusivități-excluderi, poate apărea în anumite situații, fiind provocat de cauze obiective, dar poate reprezenta şi o poziție de viață aleasă în mod conştient sau inconştient, care nici pe departe nu se explică întotdeauna prin factori externi.

Singurătatea „oii negre", care poate fi numită în mod convențional „situativă", apare în situația obiectivă de neînțelegere, neglijare, înstrăinare, neacceptare din partea celor din jur, şi ține până când situația se schimbă sau ia sfârşit. De pildă, respectivul a intrat într-o casă unde s-au adunat oameni a căror viziune asupra vieții el nu o împărtăşeşte. Sistemul lui de valori nu este compatibil cu normele şi regulile adoptate de toți ceilalți, cuvintele lui se izbesc de un zid al

neînțelegerii, şi nu există nimeni care să-l poată sprijini sau care să-i respecte, măcar, poziția. Aflându-se în cercul unor oameni care le sunt străini ca spirit, mulți se simt singuri, se simt outsideri. De regulă, acest sentiment este provocat de neacceptarea reciprocă, de lipsa dorinței de a se asculta unul pe altul, de ostilitate şi stereotipuri, prin prisma cărora e imposibil să distingi unicitatea fiecărei personalități.

Ajungând în compania celor cu care se înțelege, omul poate redobândi sentimentul apartenenței (coparticipării) la ceva mai mare decât el însuşi – la familie, la un grup de prieteni sau tovarăşi de idei; şi dacă în „tabăra celor de altă credință" se simțea singur, întorcându-se la „ai săi" încetează să se mai simtă o „oaie neagră". Situația neplăcută a luat sfârşit – a dispărut şi sentimentul care a apărut în condițiile ei. Discutând cu cei apropiați experiența sa de comunicare cu „cei străini", este important să te abții de la condamnarea acestora din urma, căci faptul că ei văd altfel lumea nu înseamnă neapărat că sunt răi sau anormali, chiar dacă greşesc.

Omul este rareori un paria în toate comunitățile din care face parte. Dacă relațiile de serviciu stau prost, ai sprijin acasă; dacă acasă e tensiune, prietenii te consolează şi te înțeleg. Dacă omul aflat într-o situație în care se simte „oaie neagră" are suficiente forțe şi bărbăție ca să nu se izoleze, să nu se ascundă, să nu se apere, ci să iasă

din crisalida prejudecăților sale şi să trateze cu respect şi cu interes felul în care văd alții lumea, fără să uite de propria demnitate, poate că la el sentimentul singurătății nici nu o să apară, deoarece în orice comunicare se păstrează posibilitatea de a găsi puncte de contact cu cealaltă personalitate, oricât de departe ar fi unul de altul în viață respectivii.

Există şi o altă ieşire, mai puțin constructivă, dintr-o asemenea situație tensionată: să devii „ca toată lumea", adică să te supui părerii majorității, renunțând la tine însuți. Un astfel de comportament se numeşte „conformist". Conformismul poate fi demonstrativ, exterior, atunci când omul doar se preface că e de acord cu toți, dar în interiorul său rămâne la părerea proprie – de exemplu, vegetarianul ajuns în tovărăşia unor iubitori de carne, ca să nu se opună tuturor celorlalți şi să nu dea naştere unui conflict, nu va începe să declare în auzul tuturor că el consideră supa de carne „extract din cadavre de animale", ci va lăuda şnițelele din carne de porc, mestecând totodată un fir de pătrunjel. Într-o versiunea sa mai „soft", acest conformism poate fi numit flexibilitate – dar dacă omul va satisface rugămintea stăruitoare sau cerința celorlalți reprimându-se pe sine însuşi, asta va fi deja supunere şi subordonare. Atât într-un caz, cât şi în celălalt, motivul poate fi dorința de a câştiga aprobarea celorlalți sau de a evita o pedeapsă.

Un astfel de comportament nu e întotdeauna periculos pentru personalitate. Există situații când, făcând un anumit compromis, omul nu se trădează pe sine însuşi, ci doar evită explicațiile inutile şi tensiunea – dar dacă este vorba de lucruri importante, legate de valorile tale fundamentale, bineînțeles că renunțarea la propriile convingeri şi principii poate fi apreciată de către el însuşi ca o cădere morală. Nu trebuie să uităm de oamenii care pentru credința lor au mers la chinuri şi la moarte deşi ar fi putut evita asta lepădându-se, chiar şi numai cu gura, de lucrurile ce pentru ei erau cele mai sfinte. Nu trebuie să aşteptăm – şi cu atât mai mult să pretindem – de la fiecare om manifestări de eroism. În anumite cazuri, pentru om principalul este să-şi apere viața, personalitatea (cu orice preț), în altele – să-şi păstreze valorile chiar şi cu prețul vieții. În fiecare situație concretă decizia este însă luată numai de omul însuşi.

Conformismul poate fi şi interior, când omul, sub influența societății, îşi revizuieşte vederile şi renunță la convingerile sale nu cu vorba, ci cu fapta. Un asemenea conformism poate fi numit „aprobare". Câteodată, el reprezintă o consecință a maleabilității ori supunerii. În anumite cazuri, asta ajută la dezvoltarea personalității: de exemplu, un necredincios, începând să meargă la biserică fiindcă „merge toată lumea" sau fiindcă „asta e tradiția poporului nostru",

se împărtăşeşte treptat de credinţă şi de tradiţiile ortodoxe, se pătrunde de valorile creştine şi devine un creştin cu adevărat credincios. În alte cazuri însă, conformismul interior duce la degradarea personalităţii: omul considera înainte că pentru el hoţia este inadmisibilă, dar întrucât în jurul lui toţi furau şi îl numeau „prost cinstit" şi-a revizuit principiile morale, a început să îi justifice pe cei care fură şi, puţin câte puţin, a început să fure şi el.

Înclinaţia către comportamentul conformist depinde de multe cauze, cum ar fi sexul şi vârsta omului, nivelul lui intelectual şi gradul de sugestibilitate, cât de adecvată şi de stabilă este preţuirea lui de sine, nivelul respectului de sine, necesitatea de aprobare din partea celorlalţi. O mare importanţă o are statutul respectivului şi rolul pe care îl are în grup, precum şi semnificaţia pe care o au pentru el grupul şi problemele discutate. Importanţă are şi dacă decizia este luată public, în cerc restrâns ori în singurătate. Toţi aceşti factori au fost bine studiaţi de psihologii S. Asch, M. Sherif, S. Milgram ş.a. Studiile făcute cu privire la conformism au fost excelent sistematizate şi descrise în cartea *Psihologia socială* a lui D. Myers.

Curios este că în ţările unde personalitatea e respectată oamenii, atunci când vorbesc despre ei înşişi, menţionează în primul rând trăsăturile care-i disting de toţi ceilalţi, care le subliniază

individualitatea: particularitățile de aspect exterior (culoarea neobișnuită a părului sau a ochilor), locul nașterii (dacă a venit din altă țară), ocupațiile interesante. La noi, tineretul răspunde în diferite moduri, iar oamenii care au crescut sub comunism, când era periculos să ieși în evidență, spun despre ei înșiși: „Eu sunt un om obișnuit. Nu mă deosebesc prin nimic. Sunt și eu ca toată lumea." Și psihologul este nevoit să-i ajute să-și observe trăsăturile distinctive și să învețe să le aprecieze, să-și recunoască individualitatea.

În pofida nuanței negative pe care o are cuvântul „conformism" în percepția noastră, conformismul nu e în sine nici rău, nici bun – este o formă *sui generis* de comportament defensiv. După părerea cunoscutului psiholog Erich Fromm, un pericol deosebit este reprezentat de rolul automatizator al conformismului: când conformismul a devenit o trăsătură a personalității omului, acesta, străduindu-se să îndreptățească așteptările mediului social, fără să analizeze și fără spirit critic își însușește modele culturale, începe să se poarte în toate privințele „ca toată lumea" și încetează să mai fie el însuși. Toate gândurile, sentimentele, faptele și dorințele lui sunt „așa cum trebuie", însă lipsite de individualitate. Nimerind într-o situație nouă, în care nu știe cum să se poarte, un astfel de om este cuprins de panică sau de stupoare. Chiar și la consultația psihologică încearcă să ghicească ce așteaptă

psihologul de la el şi încearcă să fie un client „aşa cum trebuie" – suferind sau pe cale de însănătoşire, în funcţie de ceea ce i se pare lui că se cere de la el în momentul dat. După cum consideră E. Fromm, conformismul îi permite omului să nu trăiască sentimentul singurătăţii şi anxietăţii. Preţul este însă prea mare, căci în esenţă omul, în cazul dat, nu numai că îşi refuză dreptul de a avea propria părere, ci la un moment dat încetează să mai fie el însuşi. Nu mai are răspunsuri la întrebările: „Cine sunt eu? Ce simt? Ce vreau? Ce cred?" Toate acestea nu mai au importanţă, principalul este pentru el să fie la fel ca „majoritatea", să corespundă standardului (inventat de cine?).

Totul se petrece altfel atunci când singurătatea „oii negre" nu este legată de o situaţie concretă, iar omul, în mod conştient sau inconştient, alege şi păstrează rolul de „neînţeles şi nerecunoscut", se simte un paria, indiferent dacă cineva este alături de el sau nu, dacă cineva e de acord cu el şi îl acceptă sau chiar nu-l înţelege nimeni. Aici vedem altă extremă: dorinţa morbidă de a „nu fi ca toată lumea". Acest rol poate fi legat de sentimentul superiorităţii sale faţă de ceilalţi („geniul nerecunoscut") sau inferiorităţii sale („cea mai mare păcătoasă", „un nimeni absolut, care nu merită să aibă legături cu oamenii normali"). În ambele cazuri se poate spune că respectivul se percepe deformat pe sine însuşi şi îi percepe

deformat şi pe cei din jur, cineva fiind depreciat, iar altcineva – idealizat. Trebuie ținut cont de faptul că deprecierea şi idealizarea, la fel ca generalizările şi afirmațiile categorice („nimeni nu mă înțelege niciodată!"), sunt semne ale unei gândiri infantile şi egocentrice. Iar din punct de vedere duhovnicesc în asemenea situații se spune că omul a căzut în trufie.

De regulă, prețuirea de sine inadecvată (prea scăzută sau prea înaltă) se formează la o vârstă destul de fragedă, dacă copilul creşte în condiții psihologice nefavorabile. E important să ştim că părinții aduc daune dezvoltării personalității copilului nu doar atunci când îl ceartă mereu şi îl pedepsesc pe nedrept sau cu cruzime, ci şi atunci când îl laudă exagerat, comparându-l cu alții, şi atunci când îl ignoră. Efortul de corectare al prețuirii de sine inadecvate poate începe la orice vârstă, dar oamenii nu reuşesc nici pe departe întotdeauna să se descurce singuri în această privință, deoarece în atare caz sunt dereglate criteriile interioare ale autoevaluării, ceea ce duce fie la autocritica exagerată, care degenerează câteodată în autoînjosire şi autoflagelare, fie la pierderea autocriticii sănătoase, când omul „nu-şi vede bârna din ochiul său". Cu prețuirea de sine exagerată este, de obicei, mai greu de lucrat, întrucât omul trebuie să-şi recunoască imperfecțiunea, părțile slabe, dar nu oricine are puterea, curajul şi onestitatea să facă asta.

Principala condiție a succesului în terapia omului care se prețuieşte pe sine însuşi în mod inadecvat e revenirea sentimentului valorii necondiționate a propriei personalități, pe care el şi l-a pierdut. Lucrul acesta este indispensabil, căci dacă nu se percepe pe sine însuşi aşa cum este omului îi e greu, iar câteodată imposibil, să vadă şi să recunoască toate particularitățile personalității sale, toate punctele sale tari şi slabe, fără „cosmetizare" sau subapreciere, adică să se evalueze în mod adecvat pe sine însuşi.

Pentru o personalitate infantilă nu este simplu să afle calea de mijloc, ca nici pe sine însuşi să nu se trădeze, nici de ceilalți să nu se izoleze simțindu-se excepțional. Pentru aceasta trebuie ca omul să se maturizeze. Aceasta este însă o sarcină care stă, fără îndoială, în puterile unei persoane mature din punct de vedere psihologic – cu atât mai mult cu cât, renunțând să se autoafirme pe socoteala celor din jur, să se compare mereu cu alți oameni sau cu nişte etaloane sociale, recunoscând valoarea unicității şi irepetabilității fiecărei persoane, omul începe să-şi simtă locul în această lume: nu „mai sus" şi nu „mai jos", nu „mai rău" şi nu „mai bun", ci pur şi simplu al său. El nu depinde de părerea celor din jur, dar o respectă şi o ia în considerare, întrucât are elaborate criteriile interioare de evaluare a tot ce se întâmplă cu el şi în jurul lui – şi chiar dacă toți vor fi împotriva lui, el nu-şi va pierde punctul de

sprijin, fiindcă acesta nu e în ceva sau în cineva din afara lui, ci înăuntrul lui, şi are natură spirituală, nu materială.

Cel mai dificil este cazul când „oaia neagră" e un copil. Copiii trăiesc foarte dureros izolarea de tovarăşii de vârstă. Potrivit datelor furnizate de studiul lui D. Butene, faptul că gândirea logică nu e formată încă la copil şi nivelul dezvoltării conştiinţei lui de sine nu este încă suficient ca el să înţeleagă ceea ce se întâmplă contribuie la o trăire mai emoţională şi mai profundă decât la adult a singurătăţii provocate de izolare. Unul dintre simbolurile cele mai cunoscute şi mai triste ale singurătăţii e fuga de acasă într-o lume necunoscută, străină şi primejdioasă, în care copilul n-are pe cine să conteze în afară de sine însuşi, în care este nevoit să fie de sine stătător chiar şi atunci când nu este pregătit pentru asta.

Câteodată, copilul se simte „oaie neagră" în cercul propriei sale familii, mai ales dacă adulţii îşi permit să facă la adresa lui observaţii de genul: „orice familie are tontul ei", „eşti la fel de nerod ca taică-tu", „cuuuuum, ai luat trei? în familia noastră toţi au luat numai „zece"!" sau „fetiţa noastră parcă are două mâini stângi, a semănat în neamul ştim noi cui", *ipso facto* demonstrându-i copilului că nu seamănă cu familia lui, că este aparte de ea. Consecinţele acestei atitudini pot fi foarte grave: copilul începe să se simtă inferior şi pe urmă este gata să-şi cheltuie toată viaţa pen-

tru a dovedi că merită să fie membru al familiei sau, dimpotrivă, să „o ia razna", să rupă toate legăturile cu familia („nu vă plac, nu vă convin – foarte bine, nici eu nu vreau să ştiu de voi, n-am nevoie de voi"). Fuga de acasă poate fi reală, fizică, dar şi simbolică – prin imaginație, jocuri, lecturi sau jocuri pe calculator. Avantajul fugii simbolice este acela că cel mic poate controla singur lumea imaginară, şi ca atare se simte mai sigur. Într-o asemenea situație este greu să ajute cineva din afară – rețete şi sfaturi simple nu există, cu atât mai mult cu cât pentru ca micuțul să fie ajutat în mod eficace este neapărată nevoie de participarea întregii familii – şi câteodată aici reuşita nu pare posibilă fără ajutorul unui specialist (pedagog, psiholog, asistent social).

Felul cum se simte copilul în familia sa rămâne deseori ascuns de observatorul dinafară, dar în colectivul de copii mica „oaie neagră" e remarcată, în general, de toți – deşi părinții care sunt ocupați mai mult cu munca şi cu treburile lor pot fi ultimii care să afle că odrasla lor are probleme de comunicare cu ceilalți copii. Una dintre primele reguli în cazul descoperirii faptului că cel mic are dificultăți cu tovarăşii de vârstă este cea de a nu trage concluzii pripite („ceva nu e în regulă cu el!"), deoarece cauzele situației create pot fi foarte numeroase şi nu totdeauna „vinovat" e copilul însuşi – iar pentru a elucida cauza merită să consumați timp şi puteri.

Dacă la întrebarea adulților: „De ce nu ești prieten cu copiii?" răspunsul este: „Mă plictisesc cu ei", foarte probabil că acesta este adevărul curat. Copilul îi poate depăși ca dezvoltare pe tovarășii săi de vârstă, sau poate rămâne în urma lor, sau poate fi interesat de cu totul alte lucruri decât ei – iar lucrurile acestea reprezintă adeseori un obstacol insurmontabil în calea stabilirii contactului. Ieșirea constă în a-l ajuta pe copilul vostru să găsească mediul în care se va simți pe picior de egalitate cu cei din jur: altă grupă/clasă sau poate un cerc, o secție sportivă. Să știți că aici nu este vorba de un capriciu, ci de necesitatea firească a oricărui om (copil sau adult, nu are importanță) de a comunica cu cei cu care poate „vorbi aceeași limbă". Rari sunt cei ce posedă uimitoarea capacitate de a găsi un limbaj comun cu oricine, indiferent de vârstă, de nivelul de dezvoltare, de interese și de valori – aceștia sunt mai degrabă niște excepții, niște talente aparte. Dacă copilul vostru nu are acest talent, asta nu înseamnă absolut deloc că este anormal: pur și simplu trebuie să-l ajutați să-și găsească partenerii de comunicare potriviți. Copiii închiși în sine, nesociabili, se transformă total, devin deschiși și prietenoși, imediat ce ajung într-un colectiv care le convine.

Cuvintele: „Mă plictisesc cu ei" ascund însă câteodată și alte probleme: conflicte, ignorare, persecuție, violență. Numeroși copii pur și simplu

preferă să nu-şi indispună părinţii ori n-au încredere în ei, şi ca atare ascund ceea ce li se întâmplă de fapt, prefăcându-se, trecând sub tăcere, evitând răspunsul cinstit. Acest fenomen este un simptom al dificultăţilor din relaţiile familiale. În mod normal, părinţii sunt primii la care aleargă copilul (câteodată şi adolescentul) când se ciocneşte de ceva neînţeles, neplăcut, îngrijorător. E important să înţelegem care anume lucru din viaţă şi din relaţiile dintre membrii familiei l-a făcut pe copil să ia o poziţie „ocrotitoare" faţă de adulţi şi să-şi piardă încrederea în ei. Fără un dialog cinstit şi deschis, „orbeşte", nu vom reuşi să-i dăm copilului ajutorul care îi este indispensabil.

În timp ce contactul cu copilul se restabileşte – iar aceasta este o muncă minuţioasă, care cere timp – puteţi culege informaţii de la educatoare/învăţătoare/profesori, puteţi sta de vorbă cu alţi părinţi, ca să lămuriţi situaţia. Există cazuri când nu trebuie pierdut nici măcar un minut, când trebuie luate măsuri de extremă urgenţă – de exemplu, trebuie schimbată clasa, şcoala. Dacă situaţia nu este atât de critică, puteţi stabili de comun acord un anumit termen: „Uite, te duci la şcoală până se termină prima jumătate a anului; dacă nu se schimbă nimic, o să găsim o soluţie", iar în decursul intervalului stabilit să întreprindeţi încercări active de a schimba cumva situaţia.

E important să înţelegeţi că victimă a violenţei din partea altor copii poate deveni practic ori-

ce copil – nu neapărat unul slab, prost sau timid. Colectivele de copii sunt uneori foarte crude, şi oarbe în cruzimea lor. Devenind adulţi, unii oameni îşi amintesc plini de ruşine cum îşi persecutau colegii de clasă, de regulă fără să poată explica motivul ostilităţii şi agresivităţii lor. Cumplit este şi faptul că nimeni nu îi oprea, şi cel că nimeni n-o apăra pe victima lor – iar aceasta este deja răspunderea pedagogilor şi părinţilor, care nu au reacţionat în timp util la ceea ce se întâmpla.

În cazul în care copilul însuşi îi provoacă la un comportament agresiv pe tovarăşii săi de vârstă, este inutil să schimbaţi şcoala – şi acolo totul se va repeta după o vreme. Într-o asemenea situaţie trebuie neapărat să descoperiţi care moment anume din comportamentul copilului sau care dintre particularităţile personalităţii lui provoacă reacţia negativă a celorlalţi copii. Poate că el dă dovadă de îngâmfare sau de grosolănie, poate că pârăşte, face în necaz, înşală sau fură. Părinţii sunt câteodată foarte uimiţi că „îngeraşul" lor se poartă la şcoală ca un adevărat huligan. Câteodată, nesociabilitatea este un simptom al bolii numite „autism"; de obicei, aceasta se manifestă la copiii mici şi trebuie ţinută sub observaţie de către un specialist. Pe de altă parte, copilul, poate, este pur şi simplu atât de speriat şi crispat că ar fi bucuros să se joace cu ceilalţi, şi nici aceştia n-ar fi împotrivă, dar se teme atât de mult că va

greşi cu ceva, încât nu poate face faţă timidităţii sale şi continuă să stea în colţul lui.

Oricum ar fi, fără ajutorul adulţilor copiii au şanse minime de a reuşi să găsească o ieşire pozitivă din situaţia creată, iar gradul de implicare al adulţilor depinde în mod direct de vârsta copilului: cu cât este mai mic acesta, cu atât este mai mare răspunderea părinţilor pentru ceea ce se petrece cu el. În orice caz, oricare ar fi vârsta lui, situaţia nu trebuie lăsată la voia întâmplării – în această privinţă ne avertizează cumplita statistică a sinuciderilor comise de adolescenţi. Una dintre cauze este aceea că adolescenţii nu mai vor să trăiască întrucât „nimeni nu mă înţelege, nimeni n-are nevoie de mine". De aceea, este foarte important ca părinţii să înveţe să comunice aşa cum trebuie cu copilul. Din fericire, acum există o bogată ofertă de literatură psihologică de popularizare, ce poate fi de ajutor în acest sens.

SINGURĂTATEA STRĂINULUI

Adeseori, „oi negre" ajung să se simtă oamenii din încă un grup: cei veniți din altă țară, din alt oraş. Un număr enorm de oameni părăseşte locurile natale şi se mută în alte oraşe sau alte țări. De bunăvoie ori sub presiunea împrejurărilor, în căutarea aventurii sau a pâinii de toate zilele, urmând familiei sau pentru a rupe o relație – diverse sunt motivele care-i mână pe oamenii ce au hotărât să-şi schimbe locul de trai. În fiecare caz se dezvoltă un scenariu propriu de adaptare, de integrare a omului în noua cultură, în noul cadru natural, în noul mod de viață – şi este dificil de precizat care anume dintre factorii ce însoțesc mutarea va facilita adaptarea şi care anume dintre ei o va împiedica. Este întotdeauna bine ca toată familia să se mute concomitent, sau uneori este mai bine să se mute un singur membru al ei? Este obligatoriu ca totul să fie plănuit dinainte, sau toate problemele pot fi rezolvate pe loc, pe măsură ce apar, potrivit situației? Ce e de

preferat: să pleci „lejer" ori să transporți în containere tot ce ai agonisit în ani şi ani de zile? Câți oameni şi câte istorii de viață, atâtea răspunsuri la aceste întrebări şi la multe altele.

Chiar şi lucruri ce par evidente, cum ar fi cunoaşterea limbii locului unde te muți, nu sunt întotdeauna indispensabile. De pildă, când un pensionar începe o viață nouă în străinătate împreună cu copiii şi cu nepoții se poate descurca foarte bine fără să ştie limba străină respectivă, deoarece n-are nevoie să se angajeze şi să se integreze în societate, ci se poate limita la comunicarea în cadrul familiei.

Bineînțeles, schimbarea locului de trai constituie un stres serios pentru orice om, deoarece gradul crescând de incertitudine a vieții necesită mobilizarea forțelor şi resurselor – şi cu toate că singurătatea este considerată de obicei problema poate cea mai importantă a străinilor, totuşi, pornind de la cele spuse mai sus, nu se poate afirma categoric că toți cei care au plecat din patria lor şi din locurile natale sunt sortiți să sufere sentimentul singurătății. Nu toți şi nu totdeauna. Există însă anumite condiții ale mutării care pot provoca apariția acestui sentiment, mai ales la oamenii înclinați spre el. Dintre aceste condiții defavorabile face parte în primul rând xenofobia. Nu este obligatoriu ca localnicii să îşi exprime sentimentele verbal: este suficientă privirea neprietenoasă, expresia facială răuvoitoare, ignora-

rea rugăminților și întrebărilor din partea străinilor. Adeseori, această atitudine se manifestă și prin parțialitate – la magazin, în transportul în comun, la locul de muncă. Şi acest lucru îl poate răni adânc pe om, care şi aşa este stresat.

Pentru a nu cădea cu duhul de fiecare dată atunci când se izbeşte de neacceptare şi de ostilitate, străinul trebuie să înțeleagă că această atitudine preconcepută nu-l vizează pe el personal, ci este legată în primul rând de influența unor concepții stereotipe: străinii sunt „oameni de mâna a doua" („n-are nimeni nevoie de ei acasă, ne-au năpădit pe noi"), sau „concurenți" („nu avem locuri de muncă/locuințe pentru noi!"), sau o amenințare („sunt ciudați ăştia, nu sunt ca noi, ce-or fi având în cap?.."). Cel mai frecvent, oamenii se tem de lucrurile/persoanele noi și neînțelese, iar frica, după cum se ştie, are ochii mari. Ca atare, ajungând într-un loc necunoscut, nu are rost să încercați să le dovediți „aborigenilor" că „nu sunteți mistreți"; nu trebuie să aşteptați ca ei să vă întâmpine, aşa cum îi întâmpină pe turişti; nu trebuie să vă înjosiți şi să fiți linguşitori, străduindu-vă să le fiți pe plac. Este neapărată nevoie să treacă timp ca oamenii să se obişnuiască şi să se convingă că nimeni nu le amenință modul obişnuit de viață și nimeni nu atentează la teritoriul lor. Cu alte cuvinte, străinul trebuie să se înarmeze cu răbdare, să fie îngăduitor față de slăbiciunile și fricile omenești, să manifeste respect și interes

față de tradițiile și cultura noului său loc de trai, să nu-și piardă sentimentul propriei demnități și bunăvoința atunci când e întâmpinat cu ostilitate – dar dacă se lovește de discriminare trebuie nu să tacă, ci să solicite ajutor și ocrotire. Cine anume poate găsi soluții și ajuta în fiecare caz concret (organele administrative, organizațiile obștești sau pur și simplu vecinii) – asta se hotărăște la fața locului. Principalul e să întreprindeți tot ce este posibil pentru apărarea drepturilor voastre civice și demnității voastre umane.

O categorie cu totul aparte este reprezentată de refugiați – dar la aceștia sentimentul singurătății nu poate fi separat de suferințele, violența și înjosirile îndurate, de durerea pierderii și de frica apăsătoare care apare din cauza viitorului incert. Pentru ca urmările traumelor psihologice și fizice să nu devină fatale trebuie neapărat ca refugiaților să li se ofere tot sprijinul și ajutorul posibil de-a lungul unui interval de timp destul de mare.

E important să observăm că drept singurătate este luată uneori nostalgia – dorul de patria de care omul a fost rupt împotriva dorinței lui; de casa părintească, în care visa să crească nepoți, dar pe care a fost nevoit s-o părăsească în grabă; de locurile copilăriei, pe care nu-i este dat să le mai vadă.

Atâta timp cât omul va considera că fericirea lui este legată de un anumit loc, de un anumit

timp, de anumite lucruri, el nu-şi va găsi pacea, bucuria, va fi întotdeauna trist şi se va simţi mereu singur. Îndată ce va descoperi că patria lui e în sufletul lui, în inimă, în memorie, în creaţie, în limba şi în cultura lui, va vedea imediat ieşirea din tristeţe şi deprimare. Învinge nostalgia şi singurătatea cel ce se conştientizează pe sine însuşi drept purtător al tradiţiilor, nu consumator al lor.

Nostalgia este un fenomen foarte interesant. De ea nu se ciocnesc nici pe departe toţi cei ce trăiesc departe de meleagurile natale, dar din descrierea particularităţilor singurătăţii pe care o simt mulţi imigranţi nu poate fi lăsat deoparte acest fenomen. În dicţionarul enciclopedic al lui Brockhaus şi Efron manifestărilor extreme ale nostalgiei le este dată următoarea caracterizare: „Dorul de patrie (nostalgia, nostomania) îmbracă uneori un asemenea caracter, încât cei stăpâniţi de el trebuie consideraţi bolnavi sufleteşte. Starea de spirit deprimată pe care o provoacă dorul de patrie este însoţită de pierderea apetitului, epuizare, insomnie, şi se dezvoltă un tablou clinic de melancolie însoţită de apatie, întârziere a proceselor mintale, tendinţă spre sinucidere ş.a.m.d. Au fost observate cazuri când sub influenţa dorului de patrie au fost comise crime – de exemplu, incendiu sau omor nemotivat, în funcţie de impulsul morbid. Deosebit de susceptibili la nostalgia morbidă sunt locuitorii regiuni-

lor muntoase atunci când soarta îi aruncă la şes, departe de locurile natale, în cu totul alte condiții de climat şi mod de viață. În orice caz, pentru dezvoltarea acestei nostalgii este necesară o anumită predispoziție morbidă, şi nu întotdeauna întoarcerea în patrie o vindecă."

Nostalgia (din cuvintele eline νόστος, care înseamnă „întoarcere acasă", şi ἄλγος, care înseamnă „durere") – dorul de patrie, de locurile natale, de casa părintească, poate însemna şi dor de trecut. Această ambivalență a termenului este curioasă şi explică, într-o anumită măsură, de ce unora nostalgia nu le trece nici după întoarcerea la baştină. Departe de locurile natale, omul se poate idealiza pe sine însuşi şi poate idealiza viața sa trecută, trăirile şi evenimentele legate de ea. I se pare că îi este dor de patrie, de loc, de pământ, când de fapt visează să recapete anii tinereții, prospețimea senzațiilor, perspectivele deschise celor tineri, şi nu se poate accepta pe sine însuşi aşa cum este acum – greu lovit de viață, cu multe greşeli „la activ". Şi atunci, strămutatul se cufundă într-o tipică autoînşelare – îi este greu să se deprindă cu obiceiurile şi cultura altei țări, cu noii oameni, cu sine însuşi, cel schimbat, şi în loc să-şi folosească forțele pentru a se adapta la condițiile cu care nu e obişnuit visează la „zilele de mult trecute": „**Acolo** totul îmi mergea bine, totul îmi reuşea, eram iubit. Credeam că o să vin aici şi o să mă liniştesc, toa-

te o să se aşeze. Am venit, dar uite că am adus cu mine toate problemele şi neliniştea." Uite aşa se ascunde omul în spatele „nostalgiei" sale.

Idealizând trecutul şi depreciind prezentul, oamenii încearcă să facă astfel faţă anxietăţii cu privire la viitor. În acest caz, nădejdii că prin întoarcerea în locurile natale vor învinge melancolia nu-i este dat să se împlinească. Dacă omul nu apreciază experienţa şi înţelepciunea ce vin odată cu vârsta, dacă urmează cultului contemporan al tinereţii, dacă se agaţă de lucruri trecătoare, se condamnă singur la chinurile continuei insatisfacţii; conştientizând însă frumuseţea maturităţii, valoarea înţelepciunii dobândite din experienţa de viaţă, înţelegând şi acceptând că toate îşi au vremea lor, omul descoperă bogăţia fiecărei zi şi fiecărui an din viaţa sa şi a tuturor schimbărilor, pe care oricum nu le poate evita.

Poţi să trăieşti toată viaţa într-o ţară străină şi tot să nu te asimilezi, dar asta nu înseamnă că vei rămâne neapărat singur. Câteodată, faptul că eşti „altfel" încetează, cu timpul, să mai fie perceput ca ceva străin, devenind o particularitate atractivă, care-l distinge pe om de toţi ceilalţi şi *ipso facto* îl face interesant – fiindcă diversitatea oamenilor din diferitele oraşe şi ţări nu este doar o sursă de contradicţii şi conflicte, ci şi o şansă de îmbogăţire culturală şi spirituală reciprocă, de primire a unui nou vector de dezvoltare. Pentru aceasta nu e nevoie de prea mult, ci doar de acceptare reci-

procă şi respect reciproc. Eu cred că orice locuitor al unui oraş mare poate ajuta ca „oaspeţii metropolei" să nu simtă că se află într-un mediu ostil: chiar dacă nu te-ai împrietenit cu noii vecini, nu este greu să dai bună dimineaţa, să spui un „mulţumesc", să zâmbeşti ş.a.m.d. Iar imigranţilor le doresc să facă cunoştinţă mai îndeaproape cu cultura – nouă pentru ei – a ţării care i-a primit, să înveţe limba locului, ca să se simtă mai confortabil în noul mediu, şi, de asemenea, să dea dovadă de respect faţă de locul unde domiciliază temporar sau deja permanent.

GENIUL ŞI SINGURĂTATEA

„Singurătatea este soarta tuturor minţilor de excepţie." (A. Schopenhauer)

Omul genial se deosebeşte de cel obişnuit prin aceea că ştie sau poate ceva care celorlalţi le este inaccesibil sau cu neputinţă de înţeles. Tocmai acest factor determină singurătatea geniului. Este greu – câteodată şi înspăimântător – să fii primul, să fii, poate, cel mai bun, unic, altfel decât toţi ceilalţi. Câţi savanţi, artişti plastici, muzicieni de mare talent n-au fost condamnaţi şi batjocoriţi de contemporanii lor! Mulţi au dus o existenţă jalnică şi au murit în sărăcie, abandonaţi de toţi. Unele dintre geniile care nu au fost înţelese şi apreciate în timpul vieţii au dobândit recunoaştere după moarte, pe când numele altora au fost date uitării.

Totuşi, probabil că cel mai cumplit lucru care i se poate întâmpla geniului nu e uitarea şi neacceptarea, ci refuzul vocaţiei sale. Omeneşte,

acest gest este de înțeles – e greu să duci povara talentului, mai ales dacă în loc să primească sprijin omul se lovește de neînțelegere, ignorare sau chiar persecuții. Dacă privim însă din altă perspectivă, acest refuz – de bunăvoie ori silit – înseamnă, în esență, să te trădezi pe tine însuți.

Vocația este o mare răspundere. Îngropându-și talantul, omul nu va putea uita de el vreodată și îi va fi greu să se ierte. Nici un motiv, nici măcar cele mai importante („trebuia să câștig bani ca să țin familia"), nici o justificare („am fost forțat; toți îmi puneau piedici; nimeni n-avea nevoie de ceea ce făceam eu; nimeni nu aprecia") nu sunt suficiente, deoarece este imposibil să-ți compensezi paguba provocată de renunțarea la menirea ta.

Să-ți conștientizezi talentul nu e atât de greu – de regulă, acesta se manifestă încă din copilărie sau tinerețe. Ori copilul singur, ori apropiații lui observă la un moment dat că există un domeniu în care ceva îi iese foarte bine, și asta fără eforturi evidente – și nu doar bine, ci mult mai bine decât celorlalți. Bineînțeles, uneori genialitatea se manifestă altfel: copilul face ceva nu mai bine decât ceilalți, ci absolut altfel decât ei, într-un mod nou, neobișnuit. Nu este vorba neapărat de muzică, desen, matematică; există genii ale comunicării sau lideri de talent.

Câteodată, cu talent este înzestrat un om care nu este foarte puternic, caz în care acesta nu se

descurcă fără ajutor din afară: trebuie neapărat create condiții speciale pentru a ajuta la dezvoltarea darului. Există însă și oameni care și-au dezvoltat capacitățile până la perfecțiune nu datorită, ci în pofida tuturor factorilor exteriori; despre aceștia se spune: „talantul a răzbătut". În cazurile de acest gen se pun o serie de întrebări: „Toate mijloacele sunt bune pentru împlinirea vocației tale? Orice arenă e potrivită pentru realizarea talentului? Ce preț plătește omul care a rămas credincios căii sale?" Pot chiar să apară îndoieli: „Ce merită mai mult geniul – admirație, invidie sau compătimire?" Singurul lucru ce poate fi spus fără nici un dubiu e următorul: nimeni nu poate împărți cu respectivul răspunderea pentru realizarea capacităților și talentelor lui; în această privință, el este singur.

Nu se poate afirma că toți oamenii geniali sunt singuri din punct de vedere social: ei pot avea căsnicii fericite, familii mari, prieteni de nădejde, elevi credincioși. Omul talentat este condamnat la singurătate tocmai în geniul său, deoarece este irepetabil, unic în genul său. Inspirația, realizarea, creația îl pot face fericit în felul lui, dar înzestrarea poate deveni și un blestem, o încercare, o ispită... Deși nici pe departe n-au suferit toți ca Pușkin, care la 18 ani scria: „Cu întristare la ospățul vieții/Îmi pare că doar eu o să m-arăt:/ Oaspe posomorât, venit pentru un ceas,/Pe urmă în singurătate voi muri."

Există o concepție stereotipă potrivit căreia omul excepțional trebuie neapărat să fie un excentric, inadaptat la viața obişnuită, neajutorat în problemele domestice, cu caracter urâcios, care îi face pe toți – şi în primul rând pe ai lui – să sufere. Într-adevăr, cazurile de genul acesta sunt numeroase, însă viața arată că geniile sunt foarte diverse. Domnul dăruieşte talanții/talentele după un principiu al Său pe care numai El îl ştie, şi ar fi o naivitate să sperăm că putem descifra logica, putem defini legitatea sau afla justețea din voia lui Dumnezeu – iar de faptul că talentul este un dar de Sus nu se îndoiesc în ziua de astăzi, pare-se, nici măcar scepticii cei mai înrăiți. Bineînțeles, foarte mult depinde şi de voința omului, precum şi de condițiile în care a trăit – nu sunt puțini nici oamenii care aveau capacități deosebite, dar care nu şi le-au realizat...

Realizarea talentului şi recunoaşterea nu merg întotdeauna mână în mână. Vocația şi talentul sunt cale personală a fiecăruia, necesară omului şi dorită de Dumnezeu, iar recunoaşterea este posibilă atunci când omul săvârşeşte ceva de însemnătate generală. Trebuie să tindem spre ceea ce este important pentru propria persoană şi pentru Dumnezeu, iar a căuta recunoaştere, faimă, mai ales „cu orice preț", este o deşertăciune şi o iluzie.

Adeseori se întâmplă ca un om talentat să primească recunoaştere şi largă popularitate, să

devină o figură publică, ca toți să vrea să-l vadă și să comunice cu el – și tot adeseori consecința este „singurătatea în mulțime". Despre aceasta scria foarte exact Faina Ranevskaia: „Mă gândesc deseori că oamenii care caută gloria și năzuiesc spre ea nu înțeleg că în așa-numita «glorie» își face cuib o singurătate pe care n-o cunoaște nici o femeie de serviciu de la teatru. Asta se întâmplă deoarece omul care se bucură de notorietate este considerat fericit, satisfăcut, pe când în realitate totul este pe dos. Dragostea spectatorului conține o anumită doză de cruzime. Îmi amintesc cum eram nevoită să joc fiind grav bolnavă, deoarece spectatorul pretindea ca eu, eu anume, să joc rolul acela. Când la casă li se spunea: «Este bolnavă», publicul răspundea: «Și ce ne interesează pe noi? Vrem s-o vedem. Și am dat bani ca să ne uităm la ea.» Iar mie mi se trimiteau scrisori tupeiste: «E o nerușinare! Cum v-a trecut prin cap să vă îmbolnăviți când vrem atât de mult să vă vedem?» Pe cuvânt, vă spun adevărul adevărat. Și odată, după un spectacol în care am fost forțată, fiind foarte bolnavă, să joc, «la cererea publicului», am urât o dată pentru totdeauna «gloria» mea."

E important să remarcăm că receptarea subiectivă a propriei genialități poate să nu coincidă cu cea a observatorilor exteriori, care poate fi numită, la modul relativ, „obiectivă". Aflându-și particularitățile, dezvoltându-și capacitățile, ocu-

pându-se de ceva din tot suflet, cu dragoste şi cu bucurie, depunând anumite eforturi, la un moment dat omul poate descoperi că toți cei din jur îl admiră şi îi admiră realizările, deşi lui i se pare că nu a făcut nimic deosebit – „talentul a venit pe neaşteptate". Altul, în schimb, se face luntre şi puntre ca să le demonstreze tuturor cât e de genial, ca să obțină recunoaştere, dar nu dobândeşte nimic – cel mult un zâmbet condescendent, compătimitor sau ironic. Poate că singurătatea este determinată nu de prezența talentului, ci de incapacitatea omului de a accepta acest dar al lui Dumnezeu cu smerenie, recunoştință şi responsabilitate pentru utilizarea geniului său în scopul înmulțirii dragostei. Din păcate, geniul şi ticăloşia sunt compatibile, dar folosindu-şi talentul pentru a face rău omul îi întoarce spatele, ca să spunem aşa, Ziditorului său – iar fără Dumnezeu omul talentat, chiar şi atunci când îl înconjoară mulțimi de admiratori şi fani, se condamnă la singurătate pe sine însuşi.

SINGURĂTATEA LA BĂTRÂNEȚE

„Bătrânețea nu apără de dragoste, dar dragostea apără de bătrânețe." (Coco Chanel)

Destinele oamenilor urmează căi diverse. Sunt oameni care în tinerețe au trăit într-o familie mare, au avut numeroşi prieteni, dar apoi rudele au plecat care încotro sau au murit, cu prietenii au pierdut contactul, şi spre sfârşitul vieții nimeni dintre cei apropiați nu mai e alături. Asta înseamnă că-şi vor petrece bătrânețea în singurătate? Nu totdeauna. Există oameni care posedă uimitoarea capacitate de a atrage, de a câştiga bunăvoința celor din jur, indiferent că este vorba de vecini, de doctorul de la policlinică, de poştaşul care aduce pensia ori de asistentul social. Comunicarea cu aceşti oameni e percepută ca o bucurie şi un privilegiu, uşa lor nu e închisă niciodată, în inima lor se găseşte loc pentru fiecare. Ei rareori se simt singuri, chiar dacă la modul obiectiv sunt considerați singuri.

Se întâlnesc însă şi alte situaţii, când persoana în etate locuieşte împreună cu nişte rude cu care, din diverse cauze, nu se află în relaţii apropiate, şi – în virtutea particularităţilor de caracter sau limitărilor impuse de vârstă – nu reuşeşte nici să înfiripe noi legături. Pe fondul deteriorării sănătăţii şi capacităţilor mintale, atenţiei, memoriei, „stingerii" tuturor funcţiilor organismului, singurătatea e percepută deosebit de acut – şi iată că omul se chinuie, suferă din cauza neputinţei de a împărtăşi măcar cuiva propriile gânduri, frământări, de a discuta măcar cu cineva ceea ce se întâmplă.

Există numeroase persoane în vârstă care încearcă să învingă sentimentul singurătăţii ajutându-i pe alţii. În ciuda anumitor limitări fizice, mulţi bunici pot fi foarte folositori şi în familie, şi în parohie. Principalul este ca scopul lor să fie cu adevărat slujirea oamenilor, nu încercarea de a-şi rezolva pe socoteala altcuiva problemele psihologice, fiindcă atunci nu vor mai fi slujire şi ajutor, ci aflare în treabă.

Deosebit de evidentă este această deviaţie atunci când „străbunii" vor să comande, să-şi impună regulile în familiile copiilor deja adulţi. E amuzant să vezi cum o bătrână de nouăzeci de ani îşi muştruluieşte fiica de şaizeci şi cinci de ani în faţa copiilor şi nepoţilor acesteia: „Nu te contrazice cu mama ta! Fă cum îţi spun! Eşti prea tânără ca să te contrazici cu cei mai mari!" Iar

„tânăra" nu ştie ce să facă, să plângă ori să râdă: şi de mama ei îi pare rău că se necăjeşte, dar nici cu sfaturile ei din secolul trecut n-are ce face.

În alte familii, bunica locuieşte singură, dar vine zi de zi să stea cu nepoţii şi, fără să-şi dea seama, începe să concureze cu nora pentru a câştiga dragostea şi atenţia copiilor acesteia: „Hai la mine, scumpule, să te mângâie buna, că mama e rea, te ceartă. Nu-i nimic, nu plânge, lasă că noi nu ascultăm de ea, ne ducem să ne uităm la desene." Bineînţeles că pentru un astfel de „ajutor" nimeni nu o să spună „mulţumesc" – şi iată că fiul şi nora, „nerecunoscătorii" („ea, şerpoaica, e vinovată pentru tot, l-a stricat pe băiatul meu!") angajează o bonă, iar pe bunică o trimit la sanatoriu, ca să petreacă în casa lor cât mai puţin timp. Se întâlnesc însă şi istorii diametral opuse, când tânăra generaţie literalmente aruncă pe umerii bătrânilor toate grijile gospodăriei şi îngrijirii copiilor, în pofida vârstei şi stării lor de sănătate, şi pe deasupra tot ei sunt nemulţumiţi dacă ceva nu e făcut în casă.

Pentru a evita situaţiile conflictuale, neînţelegerea reciprocă, pentru a păstra pacea în relaţiile dintre ei, atât bătrânii, cât şi tinerii trebuie neapărat să arate respect pentru graniţele personale, tact şi delicateţe, capacitatea de a purta tratative, de a se asculta unul pe altul şi de a face compromisuri. Dacă cel care ajută nu vrea să devină apăsător prin grija sa, ci să fie într-adevăr

folositor, e important ca el să întrebe înainte de a face ceva, să fie atent la rugămințile celorlalți, să țină cont de dorințele lor. Altfel va ieşi cum a ieşit cu o nepoată care a trecut pe la bunica ei după ce a ieşit de la serviciu: fata suferea de alergie la numeroase alimente, a rugat-o pe bunică să-i fiarbă nişte cartofi, dar pentru nepoata iubită bunica nu face economie la nimic: şi supă de pasăre a fiert, şi peşte a prăjit, şi plăcintă a copt, a pus pe masă şi compot de căpşuni, şi mandarine, ca să mănânce fata cât mai multe vitamine. Cine ştie cum e cu alergia îşi dă seama că nepoata a plecat flămândă (că doar cartofi nu i-a fiert nimeni), iar bunica s-a indignat: „Pentru cine am gătit eu toate astea? Jumătate din pensie am dat pe mâncare, iar ea nici măcar n-a gustat nimic!" Într-adevăr: pentru cine a gătit toate mâncărurile acelea?

Există şi alte metode de luptă cu singurătatea. Unii se distrag de la gândurile triste cu ajutorul hobby-urilor de tot felul. Unii pensionari se „salvează" prin lecturi sau uitându-se toată ziua la televizor, iar cei cărora vederea nu le mai permite să citească ori să stea mult la televizor ascultă radio. Există şi „avansați", care şi-au însuşit tainele computerului, Internetul, comunicarea prin Skype. Puțini ştiu că există chiar un forum al pensionarilor, unde administratorul comenta astfel ideea creerii respectivului loc de comunicare virtuală: „Nu este un secret că pensiona-

rii sunt rupți de viața activă, sunt priviți ca un «balast al societății». A venit vremea să ne afirmăm, să începem să ducem o viață activă, să răsturnăm stereotipurile și să comunicăm cu cei de vârsta noastră nu doar la telefon și pe bănci, ci și cu ajutorul tehnologiilor de avangardă! Pe forumul nostru vom putea discuta temele cele mai variate: viața noastră, situația socială și politică din țară și din lume, vom putea împărtăși rețete culinare, ne vom putea sfătui cu privire la problemele îngrijirii plantelor și animalelor de casă și de grădină, la secretele fotografiei, vom putea povesti despre locurile interesante unde am fost și multe, multe altele! Sper că forumul va deveni pentru dumneavoastră un loc confortabil unde să vă ascundeți de furtunile și neplăcerile vieții, discutând la o ceașcă de ceai, într-o atmosferă prietenească, cele mai actuale și interesante teme." Aceasta este o inițiativă excelentă, care, fără îndoială, le va îndulci singurătatea. Din păcate, ea tot nu va putea înlocui prezența, compasiunea, grija omenească vie.

Oare o astfel de bătrânețe își imaginează tinerii? Oare cei ce urează ani îndelungi de viață sărbătoritului la o zi de naștere se gândesc la ceea ce îl așteaptă pe om la sfârșitul căii? Are dreptate vorba: „Bătrânețe – haine grele"? Într-adevăr este „o vreme tristă: tot ce ai meritat în această viață ai obținut deja, și nu te așteaptă decât tăcerea rece a veșniciei"? Sau este „perioada finală a

vieții, al cărei început relativ este legat de încetarea participării nemijlocite la viața productivă a societății", „etapa finală a ontogenezei, caracterizată prin modificări esențiale ireversibile în metabolismul, structura și funcționarea organismului"? Sau, poate, este totuși „atingerea înțelepciunii și sentimentului de satisfacție, de plinătate a vieții, de împlinire a datoriei, nivelul suprem de integrare a personalității"? Căci toate aceste definiții atât de diferite ne sunt propuse de psihologi – și câtor întrebări dau naștere!

Bătrânica simpatică în șorț alb, ce șade într-un fotoliu confortabil împletind ceva, înconjurată de numeroși copii și nepoți care o iubesc... Bunicul bun și înțelept cu ochi luminoși, zâmbind pe sub mustață, le împărtășește tinerilor înțelepciunea sa de viață... Așa e prezentată bătrânețea în cărțile pentru copii – și dacă imaginile bunicilor reali amintesc măcar pe departe de aceste personaje imaginare, poate că nepoții, crescând, nu se vor izbi de frica bătrâneții, care îi chinuie pe cei ce în a căror familie n-a existat generația în vârstă (bunicii au murit de timpuriu, s-au văzut rar cu rudele ori n-au ținut deloc legătura) sau pentru care în copilărie bunica era asociată mai degrabă cu Muma Pădurii, iar bunicul – cu un căpcăun.

Și stilul în care familia comunică cu rudele în vârstă își lasă amprenta asupra felului în care copilul îi percepe pe bătrâni. Respect sau

desconsiderare şi iritare; dragoste şi cinstire sau depreciere şi jigniri; atenţie şi îngrijire sau rare vizite la azil – ce vede copilul la el acasă? Imaginea bătrâneţii se formează la vârsta copilăriei şi ulterior influenţează în mod puternic (şi, de regulă, neconştientizat) felul în care omul trăieşte propria îmbătrânire.

Fără îndoială, nu doar familia şi poveştile influenţează atitudinea faţă de bătrâni. Când copilul începe să se uite la televizor, să comunice cu tovarăşii de vârstă, să se familiarizeze cu mediul social, descoperă modele de viaţă în care bătrâneţea e percepută altfel decât s-a obişnuit el. De pildă, în anumite straturi ale societăţii există cultul tinereţii şi sănătăţii: acolo nu este loc pentru bătrâni (adică pentru cei ce au depăşit vârsta de patruzeci, patruzeci şi cinci de ani!). Semnele vârstei sunt nimicite fără cruţare, uneori cu preţul propriei sănătăţi şi demnităţi.

Femei şi bărbaţi fără vârstă ce seamănă unul cu altul, făcuţi parcă după acelaşi calapod, cu zâmbete orbitoare, privesc de pe ecrane şi de pe coperţile revistelor „lucioase", devenind idoli pentru tineret – şi iată că fete de şaisprezece ani cumpără deja cremă antiriduri, iar cele de douăzeci şi cinci „pun la ciorap" bani pentru lifting facial. Nici sexul masculin nu se lasă mai prejos: vopsea pentru păr, mască împotriva căderii părului, suplimente alimentare biologic active – toate acestea sunt prezente în arsenalul multor

bărbați contemporani. Ce nu inventează oamenii ca să înşele vârsta şi să rămână „în trend"! Ca să fim drepți, trebuie să remarcăm că această goană după veşnica tinerețe n-a început acum. Încă din anul 1960 toată Uniunea Sovietică, plină de elan, cânta: „Bătrânețea nu mă va găsi acasă!/Eu sunt pe drum, pe drum mereu,/Inima neobosită bate/ În pieptul meu de utecist mereu". Nu ne rămâne decât să sperăm că stereotipurile sociale sunt, bineînțeles, puternice, dar nu atotputernice.

În societățile tradiționale e nelipsit respectul față de bătrâni, şi bătrânețea este aşteptată nu ca o nenorocire, o pedeapsă sau o ruşine, ci ca o nouă etapă a vieții, ce garantează cinstire şi respect din partea celor din jur şi, adeseori, eliberarea de muncile grele. Unul dintre locurile în care se păstrează o atitudine de cinstire față de bătrâni este Biserica, cu toate că şi acolo (deşi într-o măsură mai mică) pot fi întâlnite câteodată neacceptarea, batjocurile sau indiferența. Dacă până şi în mediul ortodox ne putem lovi de prejudecăți absurde (de pildă, „nu poți să stai de vorbă mult cu bătrânii, că îți iau toată energia"), ce să mai vorbim de societatea secularizată?

Bineînțeles, atitudinea față de bătrâni depinde şi de ei înşişi, căci nu degeaba se vorbeşte de băbuțe „ale lui Dumnezeu", cu care este foarte uşor şi plăcut să petreci timpul, şi, dimpotrivă, de „băbătii veninoase" şi „harpii bătrâne", care din colțurile lor şuieră cu răutate la toți. De

aceea, şi singurătatea la bătrâneţe nu este ceva inevitabil.

Bătrâneţea este o perioadă foarte importantă în viaţa omului – şi nu numai fiindcă este vremea bilanţului, ci şi fiindcă bătrânii îndeplinesc un rol aparte în familia lor şi în societate. Ei sunt patriarhii, păstrătorii tradiţiilor, memoriei neamului şi poporului lor, martorii istoriei noastre. Ei sunt un exemplu (pozitiv sau negativ) pentru generaţiile viitoare. Pe deasupra, bunicii noştri percep istoria la altă scară, văd altfel situaţiile complexe, într-un mod bazat pe experienţa şi înţelegerea pe care le-o dă vârsta: „în viaţă se întâmplă fel şi fel de lucruri." Toate acestea le permit, la modul ideal, să-i accepte şi să-i susţină emoţional fără să facă judecăţi de valoare şi fără să pună condiţii pe cei ce trec prin momente de criză. Omul în vârstă poate fi înţelept, bun, darnic, milostiv – dar poate fi şi certăreţ, capricios, veşnic nemulţumit de toate, înrăit din cauza neajutorării sale. Apropo, bătrâneţea nu e întotdeauna împovărată de boli – Mecinikov a respins cu mult timp în urmă ideea că bătrâneţea este o boală.

Iată ce spune despre bătrâneţe un preot experimentat – protoiereul Serghie Kulikov, printre ale cărui slujiri se află şi conducerea subcomisiei pentru lucrul cu bătrânii a Comisiei de activitate socială bisericească de pe lângă Consiliul eparhial al Moscovei: „Bătrâneţea este un rezul-

tat inevitabil al vieții noastre. Omenirea îmbătrânește, lumea îmbătrânește – toate acestea sunt firești. Poate că au fost nefirești în lumea zidită de Dumnezeu așa cum era ea atunci, la început, dar sunt firești în lumea noastră. Și atunci, de ce să ne temem? Eu lucrez cu bătrânii, și nu pot spune că sunt foarte mulți oameni care să trăiască rău de tot la bătrânețe... Pe unii, dimpotrivă, bătrânețea îi înfrumusețează! În primul rând, prin înțelepciune; în al doilea rând, printr-o sinceritate copilărească, fiindcă mulți oameni devin la bătrânețe mult mai simpli, mai liniștiți, decât erau în tinerețe... Iar dacă și în tinerețe au trăit în pace cu Dumnezeu, cu cei din jur, atunci când trec un anumit hotar al vârstei se luminează – aceasta este bătrânețea bună. Iar despre sfinți se poate spune că pentru ei bătrânețea a fost apogeul întregii vieți!"

A întâmpina și a trăi bătrânețea în mod demn nu e o sarcină ușoară, și pentru a o duce la bun sfârșit e bine să ne pregătim cât mai din vreme.

SINGURĂTATEA ÎN BOALĂ

Chiar şi înconjurat de grija şi dragostea celor apropiaţi, în boală omul este singur. Nimeni, oricât s-ar strădui, nu poate simţi, înţelege şi împărtăşi până la capăt durerea lui, frica lui, disperarea lui. Acceptarea bolii şi a singurătăţii cere de la om forţă, bărbăţie şi smerenie, dar nu la toţi sunt dezvoltate suficient aceste calităţi. Pe unii bolnavi încep să-i irite oamenii care posedă o sănătate solidă, mai ales dacă aceştia nu şi-o apreciază şi nu şi-o cruţă. Pe lângă iritare, câteodată apare invidia ori se acutizează sentimentul propriei inferiorităţi, propriei neputinţe. Dependenţa de alţii, provocată de propria neajutorare şi de neputinţa de a schimba ceva, îi duce pe mulţi la depresie, iar pe unii – la înrăire. Boala poate deveni o adevărată încercare pentru întreaga familie atunci când cel ce s-a îmbolnăvit se chinuie şi îi chinuie şi pe ceilalţi.

Un tablou întrucâtva diferit se formează atunci când omul e în spital, alături de persoane

cu aceeaşi boală ca a lui, fiind îngrijit nu de rude, ci de personalul medical specializat, care se pricepe să reacţioneze în mod corect la capriciile şi oscilaţiile dispoziţiei sufleteşti a pacienţilor – însă şi aici, în pofida diagnosticelor similare, vecinii de salon se pot deosebi mult în ce priveşte frământările sufleteşti, evoluţia bolii, simptomele, complicaţiile, senzaţiile fizice şi emoţiile. Uneori, apropierea tovarăşilor de nefericire ajută, deoarece cu ei poţi vorbi despre sentimentele şi senzaţiile tale, însă există cazuri când priveliştea oamenilor aflaţi în acelaşi necaz nu face decât să agraveze depresia, care şi aşa este puternică. De exemplu, o tânără infectată cu HIV îşi amintea cu groază luna petrecută în spital. Mult timp după externare au chinuit-o coşmarurile nocturne: visa că se trezeşte dimineaţa, iar în patul de alături a murit cineva. Membrilor familiei nu voia să le povestească despre îngrozitoarea sa experienţă, ca să nu-i sperie şi să nu-i deprime. Nici cu prietenii nu putea discuta întotdeauna pe asemenea teme, cu atât mai mult cu cât oamenii preferă câteodată să ascundă anumite diagnostice (HIV, tulburările psihice, afecţiunile ginecologice, oncologice etc.) chiar şi de rudele apropiate.

Rămânând singur cu gândurile şi cu frământările sale, omul îşi simte singurătatea cu atât mai acut cu cât i se pare mai tragică situaţia – spun „i se pare", deoarece prin prisma fricii şi durerii e

greu să vezi tabloul obiectiv. Fără o privire lucidă din exterior, nici pe departe nu e întotdeauna posibilă o apreciere adecvată a ceea ce se petrece cu omul respectiv – şi aici este important ca cel ce se află alături să fie extrem de onest şi totodată plin de sinceră compasiune, fiindcă în boală percepţia omului se acutizează, şi poate că el se minte singur cu bucurie, dar simte de la o poştă falsitatea şi ipocrizia. Uneori, bolnavii încep să le cânte în strună rudelor care afirmă că „totul va fi bine", dar nu deoarece cred în asta, ci pur şi simplu fiindcă nu vor să le întristeze şi să le provoace durere, le „menajează".

Unii preferă să tacă ori să vorbească despre orice, numai nu despre ceea ce de fapt îi frământă pe toţi: despre boală şi despre posibilul deces. Oamenii renunţă astfel la posibilitatea de a depăşi măcar puţin singurătatea – de a plânge împreună, de a face anumite bilanţuri, de a apuca să-şi spună unul altuia lucruri importante, de a-şi lua rămas bun şi de a se ierta. Cât de amare sunt după aceea, câteodată, părerile de rău pentru laşitatea de care ai dat dovadă într-un moment dificil! Pe când dacă alături de omul bolnav sau muribund este cineva gata să-l sprijine, singurătatea pare a trece pentru un timp sau nu mai e trăită atât de acut şi de dureros.

Pot fi observate două extreme în care cad cei care s-au îmbolnăvit. Prima este atunci când omul nu poate să se mai gândească la şi să mai vor-

bească despre nimic altceva decât despre boala sa. El descrie iarăşi şi iarăşi, în toate amănuntele, toate simptomele, toate senzaţiile şi sentimentele sale, lucru prin care câteodată îi scoate din sărite pe ai săi. Discuţiile de acest gen sunt deosebit de neplăcute pentru tineri, deoarece acestora, în virtutea particularităţilor vârstei lor, le este greu să înţeleagă şi să împărtăşească durerea altuia. În faţa lor stau cu totul alte sarcini: a trăi, a iubi, a clădi o familie, o carieră. Ei au alt ritm – aleargă, se grăbesc să apuce să facă totul, căci sunt atât de multe lucruri de făcut! Tânărul trebuie să facă mari eforturi pentru a „pune frână" şi a asculta discursul bunicii, care lui i se pare plicticos: „M-a junghiat aici, iar doctorul a zis că asta este... iar vecina crede că trebuie... iar la televizor... şi uite, a fost la radio o reclamă, acolo ziceau... şi mama unei cunoscute de la serviciu a avut ceva asemănător, şi ea..." E bine când bunica are prietene gata să o asculte şi să discute cu ea la nesfârşit problemele ei de sănătate – dar dacă n-are prietene sau dacă acestea au murit, va trebui ca rudele mai în vârstă (mai bine să nu fie implicat în asta tineretul) să-şi facă timp pentru a-i da bolnavei posibilitatea de a-şi spune oful – astfel, ea îşi va reduce gradul de anxietate şi va scăpa de tensiunea emoţională interioară.

A doua extremă este să ascunzi, să treci sub tăcere boala, să te închizi în tine, să trăieşti totul în singurătate, ca să nu atragi atenţia şi să nu-i

întristezi pe cei apropiați. Unii nici măcar nu se duc la doctor, ca să nu mai atingă încă o dată o temă care le este atât de neplăcută. Nu se poate spune că această tactică îi menajează pe cei apropiați. Omul nu-şi poate controla total comportamentul, reacțiile emoționale, şi bineînțeles că oricât s-ar strădui să nu arate că e bolnav, el se va schimba. Îndoielile, singurătatea, temerile, îngrijorările provocate de aflarea diagnosticului se vor manifesta într-un fel sau altul. Privirea, intonațiile, ținuta – semnalele nonverbale, pe care este practic imposibil să ți le controlezi total, le vor crea celor apropiați senzația că „ceva nu este în regulă". Neprimind o explicație onestă şi clară, oamenii, de regulă, încep să inventeze singuri cauze pentru schimbările pe care le simt: „probabil că am făcut eu ceva, şi s-a supărat pe mine", „poate că a făcut vreun pocinog şi se ascunde, vrea să mă înşele" ş.a.m.d. În orice caz, lipsa de transparență, incertitudinea situației influențează relațiile. Adevărul, oricât ar fi de amar, este întotdeauna mai bun decât „minciuna în scopuri bune".

Pe lângă faptul că trebuie să rămână cinstit până la capăt cu el însuşi şi cu ceilalți, este important ca bolnavul să-şi păstreze credința şi dragostea de viață. Potrivit spuselor rectorului Institutului de psihologie creştină, protoiereul Andrei Lorgus, „prima încercare duhovnicească – una evidentă – care-l aşteaptă pe om în boală

este verificarea tenacității, a dragostei de viață, a bucuriei simțirii propriei existențe. Boala pune la îndoială toate aceste lucruri. După cum spunea o femeie grav bolnavă, «oare există o viață în care nu doare nimic?» Încercarea prin boală este o verificare a tăriei credinței în viață! A credinței în darul neprețuit al vieții! A credinței în Dătătorul vieții! Boala pare a se ridica împotriva darului, dorind să-l înghită, să-i răpească valoarea. Este nevoie de efort duhovnicesc, de nevoință duhovnicească, de statornicie în credință şi de trezvie a voinței pentru a-ți păstra credința tenace şi autopercepția iubitoare de viață". A trece cu demnitate prin durere, suferințe, singurătate, frică – oare aceasta nu este o misiune duhovnicească, iar câteodată şi o nevoință? Şi nimeni nu poate ghici dinainte dacă va fi la înălțimea acestei căi.

SINGURĂTATEA MURIBUNDULUI

A vorbi pe tema morții și muririi s-a dovedit a fi, probabil, cel mai complicat lucru: prea multe trăiri personale apăsătoare, traumatizante, sunt legate de asta. Unul dintre obstacolele psihologice ce ne împiedică să privim cu luciditate în această direcție este reprezentat de pierderile nedepășite până la capăt, cărora nu le-am găsit deplin rostul. Dacă durerea despărțirii de apropiații răposați nu s-a potolit încă sau dacă n-am reușit s-o depășim la timp, cufundarea în gândurile la moarte poate fi prea riscantă emoțional. De aceea, probabil că reflecțiile de acest gen sună adeseori oarecum formal. Și totuși, chiar dacă întrucâtva la modul abstract, am încercat să examinăm această importantă temă.

Încheindu-și calea pământească, omul rămâne singur cu sine însuși, cu viața sa și cu moartea sa. Murind, nimeni nu poate împărtăși deplin cuiva ceea ce simte. Chiar dacă alături, pe patul de spital vecin, este aproape de moarte altcine-

va, sentimentul singurătăţii tot nu poate fi evitat. Murirea nu îi poate uni pe oameni, deoarece în ea nu există un rost comun, nu există posibilitatea de a-l simţi pe celălalt şi de a comunica. Şi oamenii care sunt uniţi de o idee, de un scop, care sunt gata să moară pentru o cauză comună (de exemplu, pe câmpul de luptă), se pot simţi la un moment dat singuri. Acesta este un fapt: singurătatea celui care moare este, într-adevăr, extremă; nimeni, nici măcar Hristos răstignit pe cruce, nu a scăpat de ea. *Dumnezeul Meu, Dumnezeul Meu! Pentru ce M-ai părăsit?* (Mt. 27, 46, Mc. 15, 34), a strigat El către Dumnezeu-Tatăl în acea clipă cumplită.

Trăirea singurătăţii în pragul morţii poate deveni chinuitoare şi insuportabilă dacă omul nu crede că moare doar trupul lui, iar sufletul lui trece în veşnicie, deoarece a fost făcut nemuritor de Domnul. Vlădica Antonie al Surojului observa că nu trebuie să-l pregătim pe om pentru moarte, ci trebuie să-l pregătim pentru Viaţă – pentru Viaţa veşnică, deoarece atunci omul crede că moartea este pentru el sfârşitul a toate, nu începutul a ceva nou, necunoscut, dar legat de nădejdea Întâlnirii, poate fi cuprins de groaza lipsei de ieşire din situaţie, fatalităţii, nefiinţei.

Istovit de frici, tulburat de presimţiri întunecate, muribundul caută cu ultimele puteri un fir de pai de care să se agaţe ca să iasă din deznădejdea sa... Iar nouă ne este jenă să stăm de vor-

bă cu el despre credință, despre Dumnezeu, să-i propunem să chemăm preotul ca să discute cu el ori ca să-l spovedească. Fiica unei bătrâne aflate în apropierea morții spunea: „Nu vreau să discut cu mama pe tema asta, altfel o să se supere – o să creadă că mă pregătesc deja s-o îngrop." De parcă oamenii discută cu părintele şi se spovedesc numai înainte de moarte! Dar nici măcar asta nu e problema: mama ei ştia, simțea că moare, asta nu era pentru ea o noutate – şi îi ardea să se supere? Cât de mulți oameni au rămas înaintea morții singuri cu îndoielile lor şi cu spaima ce îngheață sângele în vine, fără îndrumare duhovnicească şi ajutorul care se dă prin rugăciuni – şi asta din cauza temerilor absurde, presupunerilor neîntemeiate şi prejudecăților apropiaților lor!

„În agonie, în amara singurătate, omului i Se poate descoperi Domnul. În această singurătate desăvârşită se poate întâlni cu sine însuşi, cu îngerul său păzitor şi cu Domnul. Dacă refuză să fie conştient, căutând uitarea, somnul indus de medicamente, el poate să rateze această Întâlnire. Mai mult decât orice, în aceste momente muribundul are nevoie de prezență şi mărturie, co-existență – împreună-ființare. Nu-i trebuie consolare, milă, speranțe de supraviețuire. Adeseori, bolnavul a obosit deja atât de mult, încât nici nu doreşte să revină la viață; îşi ia rămas bun şi se desparte. El are însă neapărată nevoie de

cineva care pur şi simplu să fie alături, care în aceste ultime clipe să fie martor al vieţii şi al trecerii lui – dar şi pe urmă, când cel ce moare se rupe de ultimul martor, de ultima simţire, el nu rămâne cu totul singur. După cum credem noi, creştinii, în acel moment este întâmpinat deja dincolo", spune protoiereul Andrei Lorgus.

Mitropolitul Antonie al Surojului afirma că atunci când Îl vor vedea pe Dumnezeu şi vor vedea Dragostea, până şi cei ce nu-L cunosc vor cădea cu faţa la pământ şi Îi vor spune: „Pe Tine Te-am căutat toată viaţa mea!" Acesta este dorul de dragoste, care trăieşte, conştientizată sau nu, în fiecare dintre noi. Vlădica Antonie sublinia că este foarte important să i se transmită cumva omului propria experienţă sau încredinţare de această Dragoste, pentru a-i îndepărta frica. Singurul lucru pe care îl putem face atunci când omul stă înaintea morţii (acesta este tot un sfat al vlădicăi) este să-l ajutăm să afle treptat că Veşnicia există şi că întâlnirea cu Hristos va avea loc. Dacă noi înşine ne îndoim, dacă nu-L putem crede pe Dumnezeu până la capăt, dacă nu ne putem încredinţa Lui până la capăt, vom fi nişte ajutoare proaste. Această situaţie este o încercare pentru credinţa noastră personală, fiindcă la un moment dat tocmai mărturia noastră, mărturisirea noastră poate deveni treapta pe care sprijinindu-se, omul va putea deja să iasă singur în întâmpinarea Domnului. Numai atunci frica de

murire şi frica de moarte pot slăbi şi chiar dispărea – iar când nu ai credinţă, când nu ştii la ce să te aştepţi, bineînţeles că frica nu poate fi evitată.

Important este să ţinem minte şi următorul lucru: rugăciunea celor ce îl iubesc, mijlocirea lor înaintea lui Dumnezeu, îl ajută pe om în timpul bolii şi al trecerii în lumea cealaltă – dar a-l păstra în inima ta pe cel bolnav, a te ruga Domnului din tot sufletul pentru el, este un mare efort, o lucrare duhovnicească dificilă, care necesită linişte şi concentrare interioară. Din păcate, puţini sunt cei ce conştientizează necesitatea şi importanţa acestei misiuni. Din frica de moartea celuilalt şi de propriile sentimente legate de aceasta, oamenii încearcă adeseori să nu se mai gândească deloc, alungă gândurile triste, se străduie să se deconecteze cumva, se fac că viaţa merge înainte – la fel cum grija pentru trup au aruncat-o pe umerii medicilor şi infirmierelor, toată grija pentru sufletul muribundului o aruncă pe umerii clericilor, justificându-se la modul: „mai bine să laşi toate lucrurile astea delicate pe seama profesioniştilor" şi lăudându-se apoi că şi-au făcut datoria: „La trei mănăstiri am plătit Liturghii!"

Rugăciunea preotului pentru un om care îi este necunoscut nu poate înlocui şi nu înlocuieşte rugăciunile pe care le fac pentru răposat rudele şi prietenii. Desigur, „puţinătatea de suflet" a rudelor este explicabilă – e greu să pierzi pe cineva apropiat, nu fiecare are destulă forţă de spirit

pentru a deveni un reazim pentru muribund în ceasul cel de pe urmă. Totuşi, nu trebuie să uite că muribundului îi este mult mai greu, trebuie să facă tot posibilul pentru a-i uşura suferințele şi singurătatea. Muribundul simte dispoziția sufletească şi emoțională a celor apropiați chiar şi atunci când se află în stare de inconştiență, şi această dispoziție îi poate uşura sau, dimpotrivă, spori suferințele.

Atitudinea societății față de moarte s-a schimbat în funcție de epocă, de țară, de cultură, de religie, de înțelegerea valorii vieții umane etc. De pildă, la noi au fost vremuri când moartea unui copil într-o familie numeroasă („Domnul a dat, Domnul a luat") sau moartea unui bătrân („şi-a trăit traiul") nu erau percepute ca nişte tragedii atât de mari ca moartea întreținătorului familiei, fiindcă aceasta amenința nivelul de trai al tuturor celor aflați în întreținerea lui; moartea unei persoane bogate şi de vază era nemăsurat mai importantă decât a unui „oarecare iobag". Până şi pedeapsa pentru omor depindea de poziția socială a celui omorât – boier sau slugă. În ziua de astăzi, mulți condamnă această „inegalitate", numind-o „barbarism", dar nu se sinchisesc de faptul că până în ziua de astăzi avortul nu e considerat în țara noastră pruncucidere, ci e numit „întrerupere artificială de sarcină", nu de viață!

Protoiereul Alexandru Schmemann arăta la cursurile sale că „nu se poate să separăm în mod

artificial moartea de cultură, deoarece cultura este în primul rând viziune asupra vieții și mod de înțelegere a vieții, «viziune asupra lumii», și prin urmare este, în mod necesar, și fel de înțelegere a morții. Se poate spune că tocmai în atitudinea față de moarte se descoperă și se definește modul de înțelegere a vieții într-o cultură dată – modul în care înțelege ea sensul și scopul vieții". După părerea părintelui, în cultura contemporană secularizată predomină o abordare a morții care o neagă, o ignoră, încearcă să suprime, să reducă la minimum „inestetismul" ei, transformând murirea și înmormântarea într-un eveniment trist, dar care nu afectează nicidecum cursul vieții.

Aproape în toate spitalele noastre rudelor nu li se permite, de regulă, accesul la muribunzii aflați în sălile de reanimare (doctorul se miră sincer: „de ce să vă uitați la ASTA?", și pentru el nu are importanță că cei apropiați nu-și vor putea lua rămas bun de la cel drag – principalul este să nu „sperie poporul"). Trupul răposatului este spălat și pregătit pentru înmormântare de străini – care, în schimb, sunt profesioniști. Din cauza acestei „conspirații a tăcerii" atitudinea multora față de răposați este deformată – au apărut frica, dezgustul și cinismul. Uneori, oamenii refuză chiar să-l țină de mână pe apropiatul lor ce trage să moară, nu sunt în stare să șadă lângă el. Spun „nu sunt în stare", fiindcă ei

ar vrea, însă ceva din interiorul lor (frica?) nu-i lasă, nu le îngăduie, îi face să-şi plece ochii, să se întoarcă cu spatele, să-şi tragă înapoi mâna, să iasă din salon, chinuiţi de vină şi ruşine pentru slăbiciunea lor, lăsându-l pe celălalt să moară în singurătate.

Părintele Schmemann numea o altă abordare „umanizare" a morții („moartea domesticită"). „«Conspirația tăcerii» în jurul a tot ce este legat de moarte e condamnată; devin la modă interesul şi atitudinea „adultă" față de moarte. Se poate spune că este promovat chiar un anumit naturalism, care pe alocuri trece în cinism, în ce priveşte descrierea şi demonstrarea muririi şi răposaților (de pildă, când se fac pe tema morții glume şi în filme apar momente comice, când musafirilor li se arată fotografia de familie cu răposatul ce zace în sicriu sau când agonia unei rude este discutată la masă). Totodată, este respinsă „toată taina şi tragedia, sacralitatea şi suprafirescul, care s-au mai păstrat în acest domeniu."

Ambele abordări descrise mai sus fac ca moartea să n-aibă sens – să fie un lucru căruia trebuie „să-i faci față", rostul ei este pervertit. De aceea este atât de necesară „descoperirea sensului creştin al morții ca fenomen pe care nu l-a creat Dumnezeu... ca eveniment în cea mai înaltă măsură nefiresc, şi prin urmare tragic". În creştinism, moartea nu încetează să fie o tragedie, dar ea este şi biruință, deoarece Hristos a nimi-

cit moartea şi ne-a făgăduit veşnica Sa Împărăţie cerească. Apostolul Pavel spune: *Înghiţită a fost moartea de biruinţă. Unde ţi-e, moarte, boldul? Unde ţi-e, iadule, biruinţa? Să dăm mulţumită lui Dumnezeu, Care ne-a dat biruinţa prin Domnul nostru Iisus Hristos!* (I Cor. 15, 54-55, 57).

În articolul despre moarte din *Dicţionarul antropologic teologic,* protoiereul Andrei Lorgus şi diaconul Gheorghe Maximov subliniază: „Întâlnirea omului cu moartea este un eveniment moral şi duhovnicesc. Aşteptarea morţii – murirea – este chinuitoare şi totodată mântuitoare. Este cea mai dificilă încercare duhovnicească a omului, prin care acesta trece singur. Moartea nu e sfârşitul; ea este începutul noii vieţi, care-l aşteaptă pe om dincolo de mormânt, moartea îi descoperă omului nesfârşirea. În creştinism, omul priveşte moartea ca pe trecerea în veşnicie, ca pe întoarcerea în braţele Iubitorului de oameni Dumnezeu."

Pe unii, conştiinţa faptului că în curând vor muri îi poate strivi, şi ei îşi blesteamă atunci viaţa, învinuind întreaga lume şi pe Ziditor de cruzime şi de nedreptate, ori se agită cuprinşi de isterie; poate chiar încearcă să se sinucidă, pentru a pune capăt suferinţelor. Alţii, aflând că vor muri curând, se ridică la o înălţime fără precedent, de parcă s-ar debarasa de tot ce este de prisos, superficial, deşert. Astfel, un bărbat care suferea de o boală fatală povestea ceea ce a sim-

ţit când i-a fost comunicat diagnosticul: „Parcă mi-a căzut un văl de pe ochi. Totul a devenit deodată atât de limpede: ce este preţios şi ce este inutil, ce are sens şi ce este cu totul lipsit de noimă. Nu a mai fost nevoie să mă amăgesc pe mine însumi şi să-i amăgesc pe ceilalţi: îmi părea rău să-mi irosesc timpul şi puterile pe minciună şi prefăcătorie." El a primit cu bărbăţie provocarea morţii şi s-a străduit să reuşească, în timpul pe care Dumnezeu i l-a mai îngăduit, să împlinească tot ce trebuia împlinit, să spună tot ce amânase ori se temuse să rostească. Luându-şi rămas bun de la cei dragi, el îi consola şi le mulţumea că nu s-au apucat să-l „cruţe" de cumplitul diagnostic, căci altfel nu şi-ar fi petrecut restul zilelor cu atâta noimă şi plinătate.

Într-un mod cu totul aparte pleacă din această viaţă oamenii profund credincioşi, ce nu se îndoiesc de nemurirea sufletului. Pentru aceştia, moartea, deşi este potrivnică planului dumnezeiesc iniţial cu privire la om, reprezintă totuşi uşa prin care se intră în viaţa veşnică. Protoiereul Alexandru Schmemann scria în jurnalul său: „Moartea scoate la lumină, trebuie să scoată la lumină nu sensul morţii, ci sensul vieţii. Viaţa trebuie să fie nu pregătire pentru moarte, ci biruinţă asupra ei, aşa încât moartea, ca în Hristos, să devină triumf al vieţii... Biserica nu se «roagă pentru răposaţi», ci este (trebuie să fie) statornica lor înviere, fiindcă ea şi este viaţa în

moarte, adică biruința asupra morții, «învierea de obşte»."

Părintele Alexandru scria aceste rânduri din adâncul credinței proprii, şi atunci când i-a sosit ceasul le-a confirmat cu fapta. Iată ce povesteşte despre „praznicul morții lui" omul care i-a fost alături întotdeauna – maica Uliana Schmemann: „Când s-a dovedit – în mod cu totul neaşteptat şi neprevăzut – că are cancer la plămâni şi la creier într-un stadiu destul de avansat, şi-a acceptat soarta în deplinul înțeles al cuvântului, cu linişte şi seninătate, fără cuvinte de prisos, cu o putere lăuntrică ce totdeauna fusese ascunsă. Îmi aduc foarte bine aminte momentul exact când s-a întâmplat asta. A fost un moment de totală conştientizare şi totală limpezime, un semnal de plecare. El a acceptat asta fără emoții, dar în viața noastră a intrat o mare bucurie. Nu este vorba de bucuria sacrificiului de sine ori a chinurilor de care a avut parte. Era o bucurie simplă şi curată, bucuria cu care a predicat toată viața, dar care atunci a devenit mai puternică, deoarece el simțea că va vedea curând Împărăția, uşile Împărăției. Toate celelalte se încheiaseră – sau, dimpotrivă, abia aveau să înceapă. Vremea luptei pentru propovăduire, comunicare, înduplecare, rămăsese în trecut, în timp ce marea cale care avea să-l facă liber cu adevărat abia începuse. Semăna cu femeile cărora li S-a arătat Hristos după Înviere, zicându-le: «Bucurați-vă!» Boala şi apropierea lui

de moarte au fost, fără îndoială, ceva mai mare decât vederea nemijlocită a Domnului. Cu mare simplitate, cu credință atotcuprinzătoare aştepta – aşa cum însuşi a scris cândva – «ziua ce nu încetează niciodată a Împărăției». Moartea lui a fost cu adevărat act al vieții, praznic al morții...

Niciodată nu l-am văzut atât de strălucitor, atât de recunoscător, atât de răbdător. Cu trei zile înainte de moarte a primit Sfântul Maslu. Era foarte slăbit şi nu ştiam cum va reacționa, dar la sfârşitul rugăciunii a zis cu glas curat şi puternic: «Amin, amin, amin!» În spusele acestea era cuprinsă încuviințarea lui, «aşa să fie»-ul întregii lui vieți."

Discutând problema morții, nu avem cum să nu vorbim şi de singurătatea celor ce au pierdut pe unul dintre oamenii apropiați şi dragi. Cu toate că am descris mai sus singurătatea omului care trăieşte această durere, ni se pare potrivit să adăugăm câteva cuvinte pe această temă.

Este greu să ne închipuim simțământul unei mame care şi-a îngropat copilul, al unei văduve sau al unui văduv care se întoarce în casa pustie, unde fiecare lucru încă păstrează căldura mâinilor soțului sau soției, fiind legat de amintirea vieții fericite în doi. „Când omul trăieşte o asemenea pierdere, lumea lui obişnuită se năruie, şi este foarte greu să se pună iar pe picioare. Ciocnirea cu moartea îi schimbă pe oameni. Ea îi face să îşi revizuiască sistemul de valori. Majo-

ritatea oamenilor a căror experiență nu cuprinde o astfel de ciocnire trăiesc de parcă asta nu li se va întâmpla niciodată lor. Şi în acest sens ei sunt destul de rupți de realitate. Moartea pune lucrurile în ordine. Tocmai în neajutorarea față de ea omul conştientizează abisul singurătății sale existențiale. Şi atunci valorile vieții se ordonează singure. Şi ideologia consumului şi succesului, ce stăpâneşte mințile oamenilor contemporani, devine pur şi simplu un ambalaj ieftin, în care oamenii îşi ascund fricile pe care le nutresc înaintea vieții şi morții. Moartea este echidistantă şi onestă, în fața ei toți suntem egali", spune psihologul Anna Paulsen.

Pentru mulți este insuportabil de dureros să accepte plecarea din această lume a unui om apropiat tocmai din cauza chinuitorului sentiment al singurătății, care literalmente se prăbuşeşte asupra lor în momentul când realizează că pierderea este ireversibilă. „Niciodată n-o să-i mai aud vocea, n-o să mai simt căldura mâinilor lui...", „râdea atât de molipsitor, ştia să mă consoleze întotdeauna, în orice situație...", „nimeni nu se pricepe să facă plăcinte atât de gustoase!". „Niciodată" – ce cuvânt înfricoşător! Cum să te împaci cu el şi cum să nu cazi în depresie, cum să nu pierzi senzația vieții? Şi nu există om care să poată înțelege şi împărtăşi până la capăt această durere – până şi cel ce are o experiență similară a trăit-o şi a trecut prin ea în felul său.

Dacă omul crede în Dumnezeu şi în viața veşnică, dacă nădăjduieşte în întâlnirea din lumea cealaltă, dacă se roagă pentru răposat, mai devreme sau mai târziu la el vor veni mângâierea şi smerenia. Ce să facă însă necredincioşii, în ce să caute aceştia liniştirea? La întrebarea aceasta nu am răspuns. Pe mine nu mă convinge şi nu mă linişteşte nici unul dintre argumentele „lumeşti" şi „profane" privitoare la pierderea celor apropiaţi. Oricum, nici de la explicațiile religioase (*la Dumnezeu toți sunt vii* – Lc. 20, 38) nu trebuie să aşteptăm minunea că auzind şi acceptând concepția creştină despre soarta celor morți persoana care a pierdut pe cineva apropiat va înceta imediat să plângă şi să sufere. Omul are nevoie să facă un anumit efort sufletesc pentru a recăpăta bucuria vieții după o pierdere ireparabilă.

Acest efort începe din primele minute după vestea pierderii. După părerea multor psihologi şi medici, e foarte important ca oamenii să nu-şi înăbuşe emoțiile fireşti, să nu încerce să şi le „înfrâneze", să nu bea imediat sedative sau alcool – să nu fugă de amărăciunea care s-a abătut asupra lor. În acest moment, obiectivul principal este cel de a nu amorți, ci de a trăi toată profunzimea acestei dureri (singura excepție este riscul de infarct cardiac), de a lăsa lacrimile să curgă. Pe deasupra, este neapărată nevoie să li se ofere celor apropiați posibilitatea de a rămâne cât mai mult timp împreună cu cel ce tocmai a murit.

„Eu cred că durerea trebuie trăită acut, fiindcă şi aceasta e o parte a vieții. Numai de ceea ce ai trăit te poți apoi debarasa. Numai după ce ai trecut prin toată durerea poți să ieşi din ea. Dimpotrivă, dacă toate trăirile dureroase au fost înăbuşite, durerea va răbufni, cel mai degrabă, în corp, adică ulterior omul se va îmbolnăvi. Trăirea durerii este o parte a vieții, şi suntem responsabili pentru atitudinea pe care o avem față de durere. Putem să devenim «victime ale sorții» ori să alegem calea libertății şi să creştem, putem, trăind durerea, să ieşim din ea cu personalitatea îmbogățită de această experiență", spune Frederica de Graaf, fiică duhovnicească a Mitropolitului Antonie al Surojului, psiholog şi reflexoterapeut al Hospice-ului nr. 1 din Moscova. Merită să ținem cont de mărturia unei persoane care a petrecut mulți oameni „pe calea a tot pământul".

PARTEA A III-A

Cum să te ajuți pe tine însuți și să-l ajuți și pe celălalt

CONSOLAREA: DE LA VĂTĂMARE LA FOLOS

După ce am făcut cunoştinţă cu diferitele cauze ale apariţiei sentimentului singurătăţii şi cu anumite situaţii în care omul se poate simţi singur, am vrea să atingem încă o temă, care nu este deloc simplă. E vorba despre acei oameni care în virtutea împrejurărilor, într-un fel sau altul, comunică cu cei ce suferă de singurătate. Poate fi vorba de colegi sau de rude, de cunoscuţi sau de vecini – rareori sau zilnic, însă oricum ne lovim de frământările altor oameni. La unii apar sentimentul acut al milei şi dorinţa nestăvilită de a ajuta, de a salva; altora, dimpotrivă, vederea „sărăcuţilor-sărmănuţilor" le provoacă înstrăinare, neacceptare, iritare, iar pe alţii îi încearcă sentimentul inexplicabil al propriei vinovăţii pentru suferinţele aproapelui.

În practica psihoterapeutică se întâlnesc adeseori întrebările: „Cu ce o pot ajuta pe mama mea, care se simte singură? Cum ar trebui să mă

port cu prietena mea, care m-a înnebunit plângându-se că a obosit să trăiască singură? Cum să fac ca să nu mă mai simt vinovată că nu pot să-i îndulcesc singurătatea colegei mele? Pur şi simplu îmi ies din minţi când mă gândesc că fiica mea o să trăiască singură-singurică toată viaţa. Ce să mă fac cu ea?" A te afla alături de altcineva care suferă e o pedeapsă, o încercare sau o şansă – şansa de a afla ceva despre viaţă şi despre tine însuţi, de a te manifesta într-un mod nou, de a face cunoştinţă mai bine cu lumea interioară a unei persoane apropiate împărtăşindu-i frământările, de a-i uşura starea pe cât îţi stă în putere? Când discutăm această temă dificilă, trebuie să luăm în considerare faptul că nu există oameni identici şi situaţii identice, drept care nu pot exista recomandări universal valabile. Ceea ce i se potriveşte unuia îi este contraindicat, într-o situaţie similară, altuia. Noi oferim doar nişte repere, propunem nişte teme pentru propriile reflecţii şi căutări, punem întrebări neaşteptate, indicăm anumite legităţi, dar în nici un caz nu pretindem că suntem „ultima instanţă a adevărului", chiar dacă anumite fraze sună categoric. Sperăm că cititorul va recepta recomandările noastre ca pe un prilej de a reflecta şi de a găsi răspunsuri proprii la problemele discutate aici.

„BUNELE INTENȚII"

Cel care suferă poate fi consolat în diferite moduri, şi eficacitatea diverselor mijloace de consolare e inegală – unele gesturi şi cuvinte aduc uşurare, pe când altele, oricât ar părea de straniu, sporesc durerea. E important să evităm aceste ultime forme de consolare, al căror scop este ocrotirea propriului psihic de suferințele celuilalt sau confirmarea propriei importanțe şi propriului succes. Încercând să ajutăm pe cineva, trebuie neapărat să ne dăm seama spre cine este orientată de fapt grija noastră.

A deprecia, a da speranțe, a intimida

Unul dintre exemplele de consolare ce agravează situația psihologică ce şi aşa este dificilă e deprecierea: „Hai, lasă! Nu e decât un fleac! Nu merită să te frămânți! Vrei să zici că TU eşti singur? Hai, măi, că n-ai văzut tu ce înseamnă om singur! Cu alții e şi mai rău" ş.a.m.d. „Con-

solatorului" poate să i se pară că cel ce suferă își exagerează problemele, și situația obiectivă chiar poate să nu fie atât de tragică. Oricum ar fi, suferințele subiective ale omului sunt subestimate, sentimentele lui sunt ignorate, iar câteodată chiar luate în râs. Negăsind sprijin și înțelegere, el rămâne singur cu durerea sa, se închide în sine, încetează să mai aibă încredere. Adică nu mai poate fi vorba de nici o consolare.

O altă extremă este a da speranțe fără temei: „Totul o să fie bine! Totul o să fie cum vrei tu!" – altfel spus, consolarea sub forma promiterii unei minuni. Oare e rațional să-i dai omului nădejdea iluzorie a fericirii absolute atunci când știe toată lumea că în viața reală nu se poate să meargă „totul" bine: în viață există întotdeauna loc și pentru bucurie, și pentru durere? Această atitudine e o înșelăciune, care îl face pe celălalt să fugă de realitate într-o utopie, într-o iluzie. De ce să-l înșeli? De ce să nu-l ajuți să accepte viața în toată deplinătatea ei, cu tot caracterul ei neideal? Câteodată, omului îi este însă atât de milă de celălalt că încercând să îl consoleze e gata chiar să mintă, doar-doar îi va micșora suferințele. Minciuna din milă e o capcană. Desigur, în căutarea ușurării de chinurile singurătății omul e gata să se apuce și de un pai, să creadă în cele mai incredibile promisiuni – „nu este greu să mă amăgiți, fiindcă mă amăgesc cu bucurie". Această fugă de perspectiva onestă asupra situației,

chiar dacă poate linişti pentru o vreme, nu va rezolva problema.

Câteodată, „în scopuri bune" e folosită o metodă de manipulare care constă în intimidare. Intimidarea celui aflat într-o situaţie dificilă, cu scopul de a obţine de la el schimbarea modului de viaţă sau comportamentului „greşit", nu înseamnă altceva decât a-i provoca traume psihologice suplimentare – iar acest lucru este crud faţă de cel ce suferă şi are nevoie de ajutor. Intimidarea poate duce la rezultatul diametral opus – la depresie şi deznădejde.

Chiar dacă toate argumentele sunt absolut juste, intimidarea reduce la zero toate tentativele de a stabili un contact. „Dacă o să continui în felul ăsta, o să fie şi mai rău! Vino-ţi în fire până când nu e prea târziu, urmările pot să fie ireparabile!" – aceste fraze larg răspândite sunt folosite pentru a-l manipula pe celălalt fără a-i respecta libertatea, fără a-i da posibilitatea alegerii. Şi asta în loc ca, discutând meritele şi neajunsurile reale ale unui gest sau altuia, să-i arăţi omului largul spectru de posibilităţi, să examinezi împreună cu el toate variantele de evoluţie a situaţiei, subliniind totodată că poţi respecta libertatea lui de alegere chiar dacă nu eşti de acord cu alegerea pe care o face.

Tu eşti de vină!

E foarte important să avem grijă ca în cuvintele de consolare adresate omului ce suferă de singurătate să nu răsune note de condamnare, căci câteodată te mănâncă limba să spui: „Tu eşti de vină, ai meritat-o" – iar dacă mai adaugi şi: „Păi te-am avertizat că aşa o să se întâmple, şi nu m-ai ascultat: acum n-ai decât să-ți dai cu pumnii în cap, că meriți!", asta o să semne mai degrabă a bucurie răutăcioasă. Cuvintele de acest gen nici măcar nu trebuie rostite cu voce tare, întrucât condamnarea se poate reflecta în privire, transmite prin intonații – atitudinea se simte întotdeauna. O astfel de atitudine față de omul care suferă nu poate fi justificată, chiar dacă există dovezi de netăgăduit ale faptului că propriul lui comportament, propria lui alegere au dus la starea deplorabilă din prezent. Da, situaţia morală a omului ce are nevoie de ajutor chiar este câteodată foarte gravă (înşelăciune, trădare, infidelitate, în urma cărora a rămas singur). Dacă respectivul a dat de necaz în urma propriului comportament riscant sau nechibzuit, înseamnă că într-o măsură sau alta îşi dă seama de prețul vieții şi gesturilor sale.

Sfânta Scriptură spune: *Nu judecați, şi nu veți fi judecaţi; nu osândiți, şi nu veți fi osândiți* (Mt. 7, 1; Lc. 6, 37). Fiecare om a auzit măcar o dată în viață acest avertisment, şi totuşi puțini se abțin de

la condamnarea altora. Bineînțeles, răspunderea respectivului pentru greşelile sale şi pentru consecințele lor rămâne şi nu are cum să nu rămână, ceea ce provoacă uneori un sentiment apăsător de vinovăție – însă această vinovăție decurge din propria conştientizare, nu din mustrarea altcuiva. Sarcina oamenilor aflați alături de cel ce suferă este de a-l ajuta să ducă această responsabilitate prin suferințe. Nu s-o sporească, nu să o deprecieze, ci s-o respecte şi s-o recunoască fără a condamna.

Se întâmplă chiar ca cel care consolează să capete, fără să-şi dea seama, satisfacție în urma posibilității de a-l condamna pe celălalt, pentru a simți „dreptatea" sa, pentru a se autoafirma pe seama celui ce a greşit. Câteodată, în suflet se aude şoapta: *Ce bine că eu nu sunt aşa* (v. Lc. 18, 11), dar cu voce tare sunt rostite cuvintele: „Pentru păcatele tale ți-a trimis Domnul asta". Nu nimic mai rău decât ajutorul care începe prin osândire!

Osândindu-l pe cel ce suferă, vrei imediat să-l îndrepți, să-l schimbi, să-l îndrumi pe calea adevărată, să-l înveți cum trebuie să trăiască (bineînțeles, din punctul tău de vedere) – şi îl înveți, de regulă, printr-un monolog: tu, omul ştiutor şi de succes, „predici", iar el, ratatul, „ia aminte". De regulă, lecțiile şi „predicile" le provoacă însă celor ce au nevoie de sprijin respingere, iritare şi lipsa oricărei disponibilități pentru contact ori le

sporesc sentimentul şi aşa chinuitor al vinovăției, ducând la depresie şi la deznădejde. Şi atunci, cui îi este adresat un asemenea „ajutor"?

Vrei să-l îndrepți pe celălalt? Dar cine ştie cum anume trebuie să trăiască el? Cine ştie cum anume trebuie el să fie? Aceasta nu este treaba lui Dumnezeu şi a bunei Sale purtări de grijă? Cine suntem noi ca să-l îndreptăm pe celălalt? Nimeni nu ştie dinainte calea pe care îl duce Domnul pe om. Noi suntem chemați să fim alături de cei singuri, nu să îi îndreptăm – asta nu stă în puterile noastre. Omul se va îndrepta singur, şi adeseori suferințele provocate de singurătate îl împing să schimbe ceva în sine însuşi, în viața sa.

Doar preotul poate, într-o formă foarte prudentă – de regulă, la spovedanie –, să-i vorbească omului despre aspectul moral al situației sale. Această discuție duce însă la un rezultat pozitiv atunci când ambele părți sunt disponibile în acest sens. Câteodată, omul nu poate veni la pocăință fiindcă nu-şi recunoaşte responsabilitatea pentru ceea ce s-a întâmplat, iar câteodată trebuie să străbată lunga cale de la conştientizarea vinei şi regret („îmi pare rău că am făcut asta") până la pocăința sinceră pentru păcatul său.

Căința şi pocăința sunt evenimente diferite în viața interioară a persoanei. Căința este recunoaşterea vinei pe care o porți pentru dauna pe care ai provocat-o unui om, unei organizații, societății, naturii etc. De regulă, cel care se căieşte nu

doar constată faptul obiectiv al greşelii sale, ci îl şi trăieşte emoţional, fiindcă există cazuri când cineva declară: „Da, eu am făcut asta. Şi ce dacă? Nu-i nimic de speriat", sau: „Ei sunt de vină. Aşa le trebuie!", sau: „Toţi fac aşa. Cu ce sunt eu mai prejos?" – variantele sunt multe. În exemplele de mai sus bineînţeles că nici nu poate fi vorba de pocăinţă. Căinţa presupune tristeţe şi amărăciune provocate de recunoaşterea propriei greşeli, nu de faptul că omul este învinuit, mustrat sau pedepsit.

Pocăinţa e, dacă putem spune aşa, treapta următoare. Fără căinţă, pocăinţa e imposibilă. Pocăinţa nu este un concept psihologic, ci religios – şi cu toate că psihologia recunoaşte că pocăinţa este indispensabilă omului, aceasta din urmă e imposibilă fără credinţă în Dumnezeu şi fără conştientizarea poruncilor Lui. Pocăinţa presupune un sistem de valori bine definit şi clar, în raport cu care greşeala poate fi numită „păcat". Întrucât Dumnezeu îi dă omului porunca, încălcarea acesteia reprezintă păcatul, iar pocăinţa este mărturisirea propriului păcat, rugăminte pentru iertare şi pentru refacerea unirii cu Dumnezeu.

Este important să ne amintim că nu este corect să vorbim de căinţă şi pocăinţă dacă ceva s-a întâmplat din cauze independente de voinţa omului. Atunci, acesta n-are de ce să se căiască şi să se pocăiască: nu rămâne decât să-i pară rău pentru ceea ce s-a întâmplat.

„Țara sfaturilor”[1]

Cel ce vrea să dea dovadă de compasiune față de cineva care suferă nu are dreptul să se amestece în viața lui interioară și s-o refacă așa cum vrea, după cum n-are nici dreptul să i se „bage în suflet” cu sfaturile sale – deși sfatul poate fi folositor, asta se întâmplă numai atunci când sfătuitorul îi împărtășește celuilalt cunoștințele și abilitățile sale. Atunci, cuvintele lui sincere reprezintă o transmitere a experienței, un dialog deschis, un schimb de informație, o consultație, la care iau parte doi egali, două persoane.

Există însă domenii ale vieții în care nu este admisibil să dai sfaturi. Acestea sunt:

– **ceea ce trebuie celălalt să simtă**: „Trebuie să-ți placă; nu trebuie să te amărăști din cauza asta; trebuie să-ți fie rușine; trebuie să fii convins; nu te teme, trebuie să fii îndrăzneț”;

– **ceea ce trebuie el să dorească și necesitățile lui**: „De ce nu vrei? Trebuie să te forțezi! La ce-ți trebuie asta? Mai bine ai fi cerut asta... Vrei prea multe/dormi prea mult/mănânci prea mult/te odihnești prea mult”;

– **ceea ce trebuie el să facă**: „Trebuie neapărat să faci cutare lucru, să spui cutare lucru... Iar asta să nu faci în nici un caz; în locul tău, eu... În situația asta, orice om normal ar...”;

---

[1] Joc de cuvinte: în perioada comunistă, „țara Sovietelor” (adică a sfaturilor) era numită în mod frecvent Uniunea Sovietică – *n.tr.*

– **ceea ce trebuie să gândească**: „De unde ai scos aşa ceva? Ce prostii îţi trec prin cap! Nu înţeleg cum poţi să gândeşti aşa! Dar e evident!";

– **ce fel de relaţii trebuie să aibă**: „Trebuie să te împaci cu el... De ce te superi pe el, că probabil n-a vrut să te supere... De ce eşti prieten cu cutare? Nu cumva îţi place?".

Aici am dat exemple de exprimare care încalcă grosolan graniţele personale ale omului. Sentimentele, dorinţele şi necesităţile, gândurile, faptele şi relaţiile personale se află în zona responsabilităţii, şi nimeni, nici măcar mânat de bune intenţii, nu are dreptul să se amestece aici.

A-l lipsi pe om de responsabilitatea sa este un prost serviciu. Gândind, simţind, dorind, făcând totul în locul celuilalt poţi împiedica dezvoltarea personalităţii lui. Sfătuindu-l ce şi cum să facă, cum să gândească şi cum să simtă, îl deprindem pe om să „trăiască după mintea altuia". El poate deveni dependent de influenţa exterioară până într-atât că fără îndrumare din afară nu mai poate face de sine stătător nici măcar un pas, se va teme să îşi spună părerea proprie şi să îşi exprime adevăratele sentimente – însă răspunsurile la toate întrebările sale personale omul le poartă în sine însuşi. El poate greşi, însă vor fi propriile lui greşeli, experienţa lui, din care ulterior va trage învăţăminte.

Singurul lucru cu care putem fi de ajutor este crearea unor condiţii în care omul să poată să se

audă şi să se înţeleagă mai bine pe sine însuşi, să aibă încredere în sine însuşi, nu în părerea altuia, să ia hotărâri după conştiinţa sa, nu silit, să facă ceea ce îi este folositor, nu ceea ce îi place.

Fiecare adult răspunde singur pentru sine însuşi şi pentru viaţa sa. Chiar şi atunci când îi e greu să facă faţă propriei responsabilităţi, va fi mai bine dacă va face întotdeauna tot ce este posibil în ziua respectivă. Asta îi va spori respectul de sine şi îi va menţine sentimentul propriei demnităţi.

A CONSOLA ÎNSEAMNĂ A-L AJUTA PE OM SĂ SUFERE

Nu compătimire, ci compasiune

Pentru oamenii aflați într-o situație de viață dificilă e bine să dăm dovadă de compasiune, dar nu trebuie să-i compătimim. Pentru mulți, cuvintele acestea sunt sinonime, dar asta nu este adevărat.

Compătimirea față de omul care suferă de sentimentul singurătății „miroase" a aer de superioritate – e atitudinea condescendentă a celui puternic față de cel slab, a omului de succes față de ratat, a celui inteligent față de cel prost. Există oameni care spun pe față: „Mă scoate din sărite când sunt compătimit! Este atât de înjositor! Întotdeauna mă fac că totul îmi merge bine şi mă strădui să nu arăt că îmi este rău, ca să nu stârnesc compătimire nimănui." „Compătimitorul" se simte în mod inconştient, în adâncul sufletului, mai presus, mai bun, şi tocmai în sensul acesta compătimirea

este înjositoare, duce la condamnarea inconştientă a celuilalt şi la îngâmfare. Unii oameni cărora le place să compătimească se înconjoară în mod intenţionat de persoane mai puţin realizate şi mai puţin fericite, ca să aibă întotdeauna la îndemână un „mijloc de autoadmirare": „Şi pe ăsta l-am ajutat, şi pe ăsta, iar pe tine te mâncau câinii fără mine, numai eu am putut să... dacă n-aş fi fost eu... Fără mine ei nu sunt în stare de nimic". Şi dacă se dovedeşte deodată că „primitorilor de binefaceri" totul le merge bine, „compătimitorii" simt deseori o adâncă dezamăgire, pierd senzaţia propriei importanţe, care era posibilă doar pe fondul nefericirii celorlalţi, şi încep să aibă ei înşişi nevoie de compasiune.

Compătimirea nu numai că pune la îndoială valoarea experienţei personale; în plus, ea neagă sau depreciază resursele interioare ale omului care a ajuns în necaz. Cel care suferă este atunci mai degrabă un obiect care trebuie îngrijit, pentru care trebuie să faci şi să decizi totul, decât o persoană ce în situaţia dată pur şi simplu are nevoie de ajutor.

Compasiunea se deosebeşte de compătimire prin faptul că în ea există respectul faţă de om, faţă de experienţa, durerea şi suferinţele lui, şi nu există îngâmfare. E vorba de o atitudine sensibilă faţă de sentimentele celorlalţi. Prin compasiune par a spune: „Eu înţeleg că ţi-este rău/ te doare/eşti speriat; şi eu am trecut în viaţa mea

prin lucruri asemănătoare; te accept şi îţi accept sentimentele, ai dreptul la ele, o să fiu alături de tine şi o să te ajut cu ce o să pot, dacă vrei." Totodată, prin compasiune se manifestă solidaritatea cu persoana, nu cu sentimentul. Nu trebuie să mor de amărăciune alături de cel întristat, să cad în depresie la fel ca el, să tremur de frică ori să-l urăsc pe omul care l-a supărat. Mai mult decât atât: pot să nu împărtăşesc deloc sentimentele pe care le trăieşte el – de pildă, pot să nu văd nici un motiv pentru supărarea sau vinovăţia lui, pot chiar considera că într-o anumită privinţă n-are dreptate, dar totodată să recunosc dreptul lui de a simţi acum ceea ce simte – supărare, vinovăţie, furie, amărăciune – fără a încerca să-i schimb părerea, să-i „bag minţile în cap", fără să caut „triumful dreptăţii", fără să emit judecăţi de valoare privitor la personalitatea lui şi la ceea ce se petrece cu ea. Primind sprijin emoţional şi acceptare, celălalt se va linişti mai repede, va putea să privească situaţia sa cu mai multă luciditate, şi poate va vedea că a greşit. Principalul este să nu se simtă singur.

O persoană nu poate fi mai presus sau mai prejos decât alta. Compasiunea e o relaţie de oameni egali, de parteneri. Cel ce oferă compasiune e o persoană ce vine la întâlnirea cu altă persoană pentru a-i fi alături la necaz şi la bucurie. Compasiunea faţă de omul care suferă exclude contopirea cu el, când „eu sunt tu şi tu eşti

eu". În contopire, persoana nu mai are granițe şi, prin urmare, nici spațiu personal, ceea ce-i vatămă atât pe omul care ajută, cât şi pe cel ce are nevoie de ajutor. Contopirea e calea către dependență. În cazul compasiunii, nimeni nu salvează pe nimeni, nu-l „scoate la liman", nu-l „alimentează energetic"; rolul tău este modest – pur şi simplu de a fi alături. Ce înseamnă asta vom arăta puțin mai jos.

EXPERIENȚA SAU CUM SĂ FII TU ÎNSUȚI

Ce îi motivează pe oamenii care folosesc metode neeficace de comunicare? Poate că a deprecia sau a da speranțe ei vor atunci când se simt neajutorați în fața durerii celuilalt, când nu sunt pregătiți psihologic să se întâlnească cu suferința și deznădejdea. A fi gata înseamnă a avea forțele spirituale și resursele psihologice ce ne permit să rezistăm în fața suferințelor celuilalt chiar și în situația cea mai critică. Aici poate fi de ajutor atitudinea creștinească față de criză și suferință ca față de o importantă experiență personală, ca față de o nouă etapă a dezvoltării propriei personalități – dificile, grele, dar poate că și mai prețioase în virtutea acestui fapt.

Recunoașterea valorii netrecătoare a experienței ne ajută să acceptăm orice experiență, fără s-o împărțit în „rea" și „bună". Experiența este o șansă de dezvoltare și transfigurare a personalității. Omul alege singur cum va folosi această

şansă. „Ridicându-se pe o nouă treaptă a experienţei, personalitatea se îmbogăţeşte atât cu noi cunoştinţe, cât şi cu noi capacităţi. Însuşi mecanismul înălţării deasupra condiţiilor ori situaţiilor prezente e o capacitate de mare preţ a personalităţii. Ea constă în depăşirea limitării impuse de situaţie, în extinderea conştienţei, într-o mai mare libertate de alegere, într-o mai mare informare şi libertate şi, în fine, scoate personalitatea din fundătură", scrie despre însemnătatea experienţei protoiereul Andrei Lorgus.

Experienţa este numită „apăsătoare", „amară", „tristă", „fericită", „ruşinoasă" – toate acestea descriu sentimentele legate de evenimente, dar experienţa în sine este întotdeauna preţioasă, chiar dacă pentru ea este plătit un preţ înfricoşător. Nu degeaba în popor au luat naştere proverbele: „Unul bătut face cât doi nebătuţi", sau: „Pe vrăbioiul încercat nu-l păcăleşti cu pleavă". Se mai spune şi: „Ce nu ne omoară ne face mai puternici."

Criza, doliul, boala, pierderea nu înseamnă numai suferinţă, ci şi o şansă de a afla despre noi înşine şi despre viaţă ceva esenţial, care înainte nu era conştientizat – o şansă de a ne schimba viaţa. Atunci când omul trăieşte însă un moment de cotitură al vieţii sale e important ca el să ştie că în pofida singurătăţii prin care trece nu este singur; că atunci când simte că nu mai poate va fi sprijinit, cineva va fi alături de el; că poate cre-

de în cineva şi se poate încrede în cineva – iar încrederea presupune relaţii oneste, în care nu este loc pentru speranțe mincinoase şi ignorarea sentimentelor celuilalt.

Psihologul care lucrează pe făgaşul abordării orientate duhovniceşte are o compasiune aparte față de omul care trăieşte o criză sau o perioadă dificilă a vieții. Lucrul acesta a fost descris cu mare exactitate de profesorul F. Vasiliuk: „A-l consola pe cel îndurerat nu înseamnă a te strădui să-i anulezi, să-i desființezi suferința, ci să-l ajuți în efortul lui sufletesc de trăire a necazului. Paradoxal, dar aşa este: a consola înseamnă a-l ajuta pe om să sufere."

În discursul pe care l-a ținut cu prilejul împlinirii a şaptezeci de ani de viață, marele Charlie Chaplin remarca: „Când m-am îndrăgit pe mine însumi, am înțeles că tristețea şi suferințele sunt doar semnale ce mă previn că trăiesc împotriva propriului meu adevăr. Astăzi ştiu că asta se numeşte «a fi tu însuți»."

COMPONENTELE AJUTORULUI

Merită să ne amintim că asistența psihologică adecvată e un proces foarte complicat, pe care nu reuşim întotdeauna să-l realizăm bazându-ne numai pe judecata sănătoasă, fără să aplicăm cunoştințe speciale de psihologia comunicării. Ca atare, dacă nu suntem convinşi de capacitatea noastră de a alege cuvintele potrivite, câteodată e mai bine să nu spunem nimic, ci pur şi simplu, tăcând, să-l privim în ochi pe celălalt, să-l ținem de mână, să bem împreună un ceai, să ne plimbăm împreună în parc. Dacă te afli alături, dacă eşti gata să sprijini la nevoie, asta este absolut suficient pentru ca cel ce suferă să simtă că nu e singur.

Există câteva componente fundamentale ale ajutorului dat celor ce suferă: a fi alături, a asculta, a înțelege. Se pot spune câteva cuvinte despre fiecare dintre aceste componente. A fi alături înseamnă a trăi CU celălalt. Nu PENTRU celălalt, ci anume CU celălalt. Viața cu celălalt înseamnă

prezență personală – prezența unei persoane în viața celeilalte şi viceversa. Prezența personală presupune respect, acceptare, înțelegere, compasiune şi a fi gata să sari în ajutor. Despre modelul caracteristic al vieții PENTRU celălalt am amintit deja atunci când am vorbit despre codependență (v. capitolul „Codependența – singurătate sub masca apropierii").

Oamenii singuri au mijloace pentru a face față singurătății lor: televizorul, Internetul, cărțile. Ei au însă nevoie de prezența omenească, de participarea omenească la viața lor. Atunci când ne „închiriem", chiar şi cu cele mai bune intenții, când încetăm să mai simțim valoarea propriei vieți şi propriei personalități, „Eul" nostru parcă s-ar dizolva, şi nu mai putem „fi prezenți şi participa", ci putem numai deservi, adică putem fi doar un mijloc. Aceasta sărăceşte viața celui aflat în nevoie, fiindcă lui îi trebuie, mai mult ca orice altceva, prezența personalității altuia în viața lui, astăzi şi aici.

Desigur, există situații de urgență, situații extreme, când este necesară abnegația, totala dăruire de sine. Din fericire, acestea se întâmplă însă foarte rar – iar a te sacrifica fără să fie o nevoie deosebită douăzeci şi patru de ore din douăzeci şi patru, şapte zile pe săptămână, este o sinucidere. Important este ca la un moment dat să recunoşti cu smerenie caracterul limitat al posibilităților tale şi faptul că ai, ca orice om,

necesități elementare: somnul, mâncarea, odihna. Există un exemplu simplu care îi aduce pe mulți la realitate: automobilistul știe precis câtă benzină îi trebuie ca să parcurgă o anumită distanță, și trece din timp pe la benzinărie, ca mașina să nu-i rămână în pană la jumătatea drumului. Organismul uman nu este o mașină – organizarea lui este mult mai complexă și mai subtilă. Pentru ca el să servească bine și multă vreme trebuie neapărat să avem grijă de el – și nu numai să-i „băgăm benzină" la timp, ci și să „schimbăm uleiul" în mod periodic, să-i facem „revizia tehnică". Atitudinea iresponsabilă față de tine însuți nu este nici o jertfelnicie, ci încredere în sine necugetată. De aceea este atât de important să avem simțul măsurii, să știm să distribuim în mod rațional povara, să învățăm să redistribuim responsabilitatea, nu să luăm totul pe proprii umeri acolo unde se poate și fără eroism.

Prezența personală e mult mai dificilă decât ajutorul material. A-l privi în ochi pe muribund și a-l ține de mână e mult mai dureros decât a-i face patul sau a-i aduce apă (ceea ce, fără discuție, e de asemenea foarte important). A fi alături e lucrul cel mai greu, însă și cel mai simplu – simplu fiindcă pentru asta nu e nevoie de eforturi, tehnologii, metode speciale. Pentru asta nu trebuie să fii geniu, gigant, bogat, puternic. E de ajuns să fii pur și simplu om, care și el are câteodată nevoie de ajutor. Important e doar să nu uiți de asta.

A fi alături este forma cea mai eficace de ajutor. Cel ce este alături merge „mână în mână"; cel ce este alături inspiră încredere – el nu condamnă; cel ce este alături înțelege; după cum glăsuieşte înțelepciunea populară, durerea împărtăşită cuiva devine de două ori mai uşoară. Chiar şi atunci când mori, nu te simți atât de singur dacă ştii sigur că alături e cineva.

Următoarele componente ale ajutorului – a asculta şi a auzi – nu sunt identice. A asculta înseamnă a fi pe „lungimea de undă" a celuilalt, nu pe cea proprie. A asculta înseamnă a fi atent şi a băga de seamă nu doar cuvintele celuilalt, ci şi intonația, privirea şi mimica, gesticulația şi poza lui. A auzi înseamnă a pătrunde în sensul pe care interlocutorul îl pune în spusele sale. Sensul acesta nu este totdeauna clar exprimat, fiindcă nu oricine se pricepe să-şi formuleze bine ideile, nu oricine ştie să explice pe înțeles. Şi se întâmplă uneori ca omul însuşi să nu înțeleagă pe deplin ce anume vrea să împărtăşească. De aceea este atât de important ca cel ce ascultă să fie concentrat la maximum pe discuție, fiindcă orice cuvânt poate deveni cheia înțelegerii reciproce. Şi cât de grăitoare pot fi o tăcere, o pauză!

Pentru a auzi nu este totdeauna destul să înțelegi sensul obişnuit al cuvintelor, limba pe care o vorbeşte interlocutorul. Adeseori, pentru a înțelege sensul personal pe care acesta îl dă spuse-

lor sale trebuie să fim atenți la context. „În relațiile bazate pe încredere, omul iubitor, interesat de viața și de dezvoltarea personalității celuilalt, are uneori neapărată nevoie de efortul și de priceperea de a-l asculta și a-l auzi pe acest celălalt."

Priceperea de a asculta și de a auzi poate fi dezvoltată. Pentru început, nu ar fi rău să învățăm măcar să tăcem când cineva vorbește, fără a încerca să-l întrerupem, să vorbim „peste el", să ne exprimăm/impunem neapărat propriul punct de vedere, să comentăm, să dăm propria interpretare sau apreciere – dar cât de dificil este câteodată să ascultăm tăcuți, cu atenție, pătrunzând în fiecare cuvânt și fiecare intonație, ca să pricepem ce anume încearcă omul să ne facă să înțelegem! Apropo, câteodată scopul vorbitorului nu e deloc acela ca interlocutorul să-l înțeleagă – pentru el este important să se înțeleagă singur mai bine pe sine însuși. Fraza: „De unde să știu eu ce gândesc până când nu spun" este o minunată ilustrație a adevărului acestei afirmații. Unii chiar consideră că a gândi rostindu-ți toate gândurile cu voce tare este o particularitate a sexului feminin – așa încât a-i da omului posibilitatea de a spune ce are pe suflet, de a fi ascultat și auzit, înseamnă adeseori a-i face un serviciu inestimabil. Există profesii (toate presupunând comunicare cu oamenii) în care e imposibil să faci față fără această abilitate. Totuși, chiar dacă nu sunteți un profesionist în acest dome-

nu, ci pur şi simplu un prieten, capacitatea de a asculta vă trebuie neapărat.

Pentru cei ce vor să ajute pe cineva care suferă foarte importantă este şi înțelegerea. A înțelege înseamnă a accepta limbajul şi sensurile celuilalt. Dintr-o perspectivă formală, toți ne folosim de aceeaşi limbă; totuşi, în mod real, vorbim limbi diferite. Limbajul nostru e plin de sensuri personale, care reflectă experiența noastră personală. Experiența personală este contextul ce defineşte sensurile suplimentare ale cuvântului. Pentru a pătrunde sensul personal – adică pentru a-l înțelege pe celălalt – trebuie să facem un efort şi să ascultăm cu luare-aminte, să învățăm să recunoaştem nuanțele vorbirii lui. Pentru aceasta e nevoie de atenție şi de timp. Câteodată, în funcție de particularitățile personale ale omului, de rapiditatea vorbirii lui, de dicție, de modul specific în care foloseşte cuvintele, este nevoie de mult timp şi multă sârguință pentru a învăța să înțelegem despre ce vorbeşte persoana respectivă. Câteodată, tocmai a înțelege înseamnă a ajuta.

Totuşi, cel puțin la fel de mult – poate chiar mai mult – timp şi atenție ne trebuie pentru a înțelege despre ce nu vorbeşte respectivul – nu vorbeşte fiindcă nu doreşte, n-are încredere, se teme sau nici el nu-şi dă seama de ce anume. E important să observăm şi să elucidăm orice reticențe şi totodată, pe cât este posibil, să lămurim cauzele lor. Nu trebuie să uităm nici că o astfel de

cauză poate fi, printre altele, curiozitatea noastră exagerată sau întrebările noastre lipsite de tact. Nu trebuie să confundăm „interogatoriile" cu manifestările compasiunii umane. „La ce te gândeşti acum? Văd în ochii tăi că ascunzi ceva de mine. E ceva ce nu-mi spui! Mai bine mărturiseşte adevărul, că oricum o să aflu!" Frazele de acest gen sunt cel mai bun mijloc de a-i tăia interlocutorului orice chef de a vă mai împărtăşi ceva. Importante sunt nu numai cuvintele şi intonațiile, ci şi întreaga înfăţişare a ascultătorului – aici nu se poate juca teatru, falsitatea se simte imediat. Numai respectul autentic şi compasiunea autentică, nu frazele „corecte" învățate pe dinafară, vă vor ajuta să găsiți cuvintele potrivite şi să creați condițiile indispensabile unui dialog sincer.

EFORT SISIFIC SAU LUMINA DE LA CAPĂTUL TUNELULUI?

„Cel mai degrabă, schimbarea se va putea petrece atunci când pacientul va renunța măcar pentru o clipă la dorința de a fi altul şi se va strădui să fie cel care este."
(Arnold Beisser)

Conştientizarea cauzelor a ceea ce i se întâmplă omului respectiv constituie doar începutul unei lucrări mari şi importante. Mulți ar vrea să capete un algoritm universal valabil, care descrie în amănunt acțiunile, cuvintele, alegerile concrete care să-l ducă negreşit pe om la scop, care este întoarcerea la sine însuşi şi izbăvirea de sentimentul singurătății – dar o asemenea rețetă nu există. Putem doar să schițăm nişte repere de bază.

Obiective pentru întreaga viață

Foarte pe scurt, calea schimbării personalității constă din următorii pași consecutivi:

– întoarcerea la tine însuți – a face cunoștință cu tine însuți, cu potențialul și limitările tale, a învăța să „fii tu însuți", nu să pari ceva, să simți că ai coloană vertebrală;

– întoarcerea la Dumnezeu – a te întoarce cu toată persoana ta către Persoana lui Dumnezeu, a găsi în viață verticala, vectorul dezvoltării duhovnicești, a trece de la poziția copilărească: „Dă-mi! Mai vreau!" la cea adultă: „Mulțumesc pentru tot!";

– întoarcerea la oameni – a deveni o persoană mai matură, care își simte legătura cu sine însuși și cu Dumnezeu, a începe să construiești relații mai oneste cu cei din jur, relații care exclud manipulările, fățărnicia, dorința de a fi pe placul oamenilor, egoismul, egocentrismul, abnegația nevrotică etc.

Înfăptuind pașii aceștia, omul va putea să rămână el însuși în orice relație și, simțindu-și forța lăuntrică, având încredere în sine, va putea să înceapă să aibă încredere și în ceilalți, păstrându-și totodată responsabilitatea pentru deciziile și alegerile sale. Adică a deveni adult cu adevărat.

Condițiile în lipsa cărora o astfel de schimbare benefică e practic imposibilă:

– acceptarea necondiționată, fără judecăți de valoare, a propriei persoane. Refuzul de a te

compara cu alții. Totodată, perspectiva onestă și aprecierea lucidă a propriilor acțiuni, sentimente, gânduri, dorințe, atitudini. Simțul măsurii și autocritica sănătoasă, fără autoflagelare și autojustificare. Dacă omul va continua să se evalueze și compare mereu, va pierde cu această ocupație inutilă – mai exact, dăunătoare – toate forțele sale, fără a obține alt rezultat afară de obișnuitele sentimente ale vinovăției, epuizării, lipsei de ieșire din situație, iritării și rușinii;

– grija pentru propria condiție fizică: a îți asigura un somn sănătos, mâncare sănătoasă, odihnă sănătoasă, lipsa durerii, ca să nu cazi într-o stare de conștiință modificată. Când vrei să dormi sau te doare capul, toată atenția să se concentreze pe căutarea pernei sau a tabletei potrivite, nu pe dezvoltarea propriei personalități;

– recunoașterea dreptului tău la greșeală. Greșelile și crizele sunt componente nelipsite ale dezvoltării. Dacă nu-ți recunoști dinainte dreptul de a greși, dacă te vei acoperi singur de ocări pentru orice mișcare eronată (iar aceste mișcări vor fi foarte multe), va fi imposibil să faci primii pași în necunoscut.

Obiectivele pe care omul le îndeplinește în calea schimbării sale pot coincide parțial cu condițiile schimbării:

– a încerca să te accepți necondiționat așa cum ești acum, fără cazi în extremele idealizării și deprecierii: „Sunt prețios, deși sunt imperfect";

– a-ţi revizui aşteptările faţă de tine însuţi şi faţă de cei din jur, pretenţiile exagerat de mari şi exagerat de mici;

– a-ţi face curaj şi a-ţi privi în mod cinstit viaţa emoţională, cu toate dificultăţile şi particularităţile ei;

– a-ţi dezvolta în mod constant inteligenţa emoţională: a învăţa să-ţi observi şi să-ţi înţelegi mai bine reacţiile emoţionale şi sentimentele, a învăţa să ai empatie şi compasiune faţă de oamenii din jurul tău;

– a-ţi fortifica imunitatea emoţională – stabilitatea emoţională, care, oricât de ciudat ar părea, este legată în mod direct de schimbarea sistemului de valori. Dacă în vârful ierarhiei valorilor se află sufletul nemuritor, relaţia cu Dumnezeu, viaţa, sănătatea, dezvoltarea personalităţii, atunci problemele de zi cu zi – pierderea portofelului, faptul că ai fost certat sau „nu m-a sunat!!!" – nu mai sunt percepute ca o tragedie de proporţii universale, nu te mai fac să „deraiezi";

– a învăţa metode adecvate şi acceptabile social de a-ţi exprima emoţiile;

– a da mai multă atenţie lucrurilor bune din viaţa ta (chiar dacă nu sunt atât de multe câte ai vrea), nu celor care nu sunt bune;

– a dezvolta în tine dragostea de viaţă şi vitalitatea;

– a te afla într-o necontenită căutare spirituală, pe calea perfecţionării spirituale, a lucra lăun-

tric. Dezvoltarea lăuntrică trebuie să devină o strategie de viață.

Aceste obiective sunt pentru toată viața, deoarece odată cu vârsta și în funcție de situația exterioară reacțiile noastre emoționale și sentimentele noastre se pot schimba destul de mult, iar metodele și schemele vechi, bine puse la punct, pot să nu mai dea randament. Personalitatea nu rămâne neschimbată: ea ori se dezvoltă, ori se adaptează, ori se degradează. Fiecare zi cere soluții noi.

În sus pe scara rulantă ce merge în jos

Putem concepe metaforic viața personalității ca pe o necontenită mișcare în sus a omului pe o scară rulantă ce merge în jos. Pentru a ajunge la punctul cel mai înalt, trebuie neapărat să mergem tot timpul înainte cu o viteză mai mare decât viteza scării rulante. Totodată, nu avem voie să ne grăbim, fiindcă altfel o să ne epuizăm repede, ritmul nostru de mers va deveni din ce în ce mai lent, scara rulantă ne va trage în jos, și vom fi nevoiți să facem încă o dată drumul deja parcurs. Pentru a face față urcușului trebuie să ne studiem bine forțele și posibilitățile, să dezvoltăm în noi simțul măsurii, perseverența, tenacitatea, pentru ca atunci când vom cădea să ne ridicăm iar și iar și să reluăm mișcarea în sus. Lucrul acesta li se va părea unora o muncă sisifi-

că, însă cel care, în pofida tuturor greutăților, va îndrăzni să înceapă această călătorie va fi răsplătit – nu prin rezultat (deoarece desăvârşirea nu are limite), ci prin procesul suişului personalității sale spre înălțimile înțelepciunii şi duhului.

La un moment dat, pe această cale omul va putea descoperi deodată că a încetat să mai depindă de prezența altora, de părerea lor, că nu-l mai chinuie crizele de singurătate, şi că relațiile cu cei din jur s-au schimbat şi ele – au devenit mai conştiente şi mai cinstite. O parte din anturajul dinainte a rupt-o cu el, dar cei ce au rămas alături au devenit „de-ai lui", apropiați, şi pe deasupra au apărut persoane noi, cu care îl uneşte un sentiment de înrudire sufletească. Sfera comunicării nu devine întotdeauna mai largă, dar calitatea relațiilor se îmbunătățeşte indubitabil.

Succesul călătoriei numite „întoarcerea la tine însuți şi la oameni" depinde de omul însuşi, de atmosfera în care trăieşte la momentul dat, de experiența lui trecută, de familia lui. Dacă în prezent el are un serviciu care, una peste alta, îl satisface, dacă are măcar o persoană apropiată, dacă are rude, dacă are vreun hobby, dacă a avut o copilărie mai mult sau mai puțin normală şi frământările copilăriei erau legate numai de faptul că părinții îl trimiteau vara la bunici, asta e o variantă. Cu totul altceva este atunci când respectivul a fost dat nu demult afară şi nu îşi poate găsi un loc de muncă potrivit calificării

sale, când are probleme cu locuința, când prietenii lui locuiesc departe, când a pierdut orice legătură cu rudele, când în copilărie a crescut fără tată sau când cineva din familie suferea de alcoolism (aceştia sunt factorii ce duc cel mai frecvent la deformări destul de serioase ale dezvoltării personalității). Desigur, îi va fi mai greu să schimbe ceva în sine – are puține resurse. Există şi situații mai grave – de pildă, când unul dintre părinți şi-a pus capăt vieții, sinucigându-se. Fără îndoială, asta nu are cum să nu îşi lase amprenta, într-un fel sau altul, asupra vieții omului respectiv. Oricum, nici măcar atunci existența lui nu e condusă de predestinare şi nu trebuie să fie fatalist. Se întâlnesc oameni care trec prin suferință şi pierdere devenind mai puternici, mai înțelepți, pe când alții se înrăiesc, îşi pierd credința. Avem întotdeauna de ales!

Efortul lăuntric de căutare a „eului" pierdut durează câteodată câteva luni, iar uneori se prelungeşte întreaga viață. Totul este foarte individual şi aminteşte lupta cu excesul de greutate: unii au doar 1-2 kg în plus, pe care pot să le „rezolve" uşor şi repede şi singuri – dar după cum fără o intervenție operatorie şi fără ca sănătatea să aibă de suferit nu poți slăbi 30 kg într-o săptămână, „până la sărbători", nici de experiența apăsătoare „excesivă" nu poți scăpa urgent, „excizând" în câteva zile o bucată din viața ta. Şi oare trebuie să scăpăm de episoade din viața noastră? Fără

ele, tabloul nu va fi întreg. Sigur, atitudinea față de aceste perioade triste e altă problemă – să le privim cu ochi plini de groază şi de durere sau cu compasiune şi înțelegere? În această privință, fiecare om are propria cale şi propriul ritm, în funcție de resursele şi de experiența sa de viață. Oricum, toate eforturile vor fi răsplătite cu vârf şi îndesat, întrucât – spunea un psiholog – forța personalității tale constă în autenticitatea ta, nu în abilitatea de a te face că eşti aşa cum de fapt nu eşti. Dacă nu te arăți pe tine însuți, cu tine nu o să fie oamenii ce ți se potrivesc.

Ce ne poate povesti singurătatea?

În cursul trainingurilor consacrate temei singurătății se vede cum oamenilor li se schimbă atitudinea față de această stare complexă. De la frică, tristețe şi sentimentul lipsei de ieşire din situație, care apăreau la simpla aducere aminte de singurătate, mulți ajung să înțeleagă şi să recunoască necesitatea singurătății pentru sufletul lor, pentru comunicarea cu Dumnezeu, pentru cunoaşterea de sine. În singurătate avem posibilitatea de a reflecta în linişte, de a ne reface forțele, de a face lumină în noi înşine. „Când pierzi contactul cu liniştea lăuntrică, pierzi contactul cu tine însuți. Când pierzi contactul cu tine însuți, te pierzi pe tine însuți în această lume", scrie filosoful E. Tolle.

Foarte mult depinde de omul însuşi şi de felul cum el îşi „utilizează" singurătatea. În starea aceasta poţi să te „împotmoleşti" şi să rămâi aşa, să trăieşti „la marginea drumului", dar poţi şi să trăieşti această perioadă într-un mod creativ. E important să ţinem minte că singurătatea este adeseori propria noastră alegere, nu o stare în care am ajuns forţat. Aşadar, atunci când înţelegem că singurătatea şi-a îndeplinit deja funcţia ne putem continua deja calea, putem ieşi din „ascunzătoare" înnoiţi, cu observaţii, concluzii, planuri interesante.

Dacă omul s-a simţit singur în mod brusc, nu fiind lipsit de comunicare, ci aflându-se între oameni, nici acesta nu este un motiv pentru a cădea în panică sau în tristeţe şi a trage concluzia că „nimeni nu mă iubeşte, nimeni nu mă înţelege, nimeni n-are nevoie de mine". Poate că ceva a atins coardele esenţiale, de profunzime, ale sufletului său, şi el a ajuns faţă în faţă cu singurătatea existenţială – trăire absolut firească pentru orice persoană, cu care mulţi se ciocnesc din când în când. Filosoful I. Ilin scria: „Această singurătate pe toată viaţa e o povară grea, însă ea e şi un mare bine. Când omul îşi conştientizează singurătatea, întreabă: «Cine îmi va ajuta?» – şi răspunsul sună aşa: «Eu însumi sunt dator să mă ajut»... Şi aşa este pusă piatra de temelie a caracterului. Răspunsul mai spune şi următoarele: «Domnul din ceruri mă va ajuta cu atât mai

sigur, cu cât Îi voi fi mai credincios»... Şi aşa este pusă piatra de temelie a credinţei. În singurătate, omul se află pe sine însuşi, îşi află forţa de caracter şi află izvorul vieţii."

Uneori se întâmplă însă ca sentimentul de singurătate apărut pe neaşteptate să fie un simptom al deteriorării relaţiilor respectivului, şi atunci trebuie începută „ancheta", trebuie lămurit ce anume s-a petrecut, trebuie întreprinse anumite acţiuni în vederea refacerii sau schimbării relaţiilor. Poate că ceva a rămas nerostit, un anumit sentiment a rămas neexprimat, undeva a apărut o tensiune, iar tensiunea s-a transformat treptat în iritare sau în înrăire. În relaţiile interpersonale nu există fleacuri; ele nu se formează de la sine şi nu pot fi lăsate la voia întâmplării. De la o supărare absurdă până la ură nu e decât un pas, iar pentru refacerea încrederii poate fi nevoie de mulţi ani.

În toate cazurile descrise mai sus, funcţia sentimentului singurătăţii este cea de a semnala necesitatea de a da atenţie sistemului de relaţii: „Eu şi Eu", „Eu şi Dumnezeu", „Eu şi Celălalt" sau „Eu şi Lumea", şi de a face ordine în el.

Câteodată, trăirea singurătăţii este ca soneria de la intrare: o chemare de a te ridica de pe canapea şi de a te uita ce lucru nou a intrat în viaţa ta sau ce are nevoie acum de o atenţie deosebită din partea ta. Unii preferă să rămână pe canapea şi să se lamenteze: „Iarăşi sună la uşă! Până

când? Nu mai suport! Ce am făcut ca să merit aşa ceva? De ce eu?!", dar nu se clintesc din loc şi nici măcar pe vizor nu se uită. Alții se fac că nu aud nimic sau încearcă să dea mai tare televizorul ca să înăbuşe sunetul soneriei (există oameni la care televizorul este deschis douăzeci şi patru de ore din douăzeci şi patru, fiindcă ei nu suportă liniştea).

Uneori, omul se duce să deschidă „uşi" străine, luându-se după „prostia din popor": dacă te simți singur, găseşte pe cineva căruia îi este şi mai rău, ajută-l, şi n-o să te mai simți atât de singur. Dar dacă nu ai făcut lumină în cauzele singurătății tale, dacă n-ai învățat să adopți o atitudine constructivă față de ea, cu ce te vei duce la celălalt? Cu fricile şi tristețea ta? „Am venit să-ți dau de mâncare, dar eu nu am ce să mănânc. Hai să mâncăm. Nu mă ospătezi?" Sau: „Mi-e rău, am venit la tine fiindcă ție ți-e şi mai rău, şi sper că asta o să mă facă să mă simt mai bine." Foarte „nobil" motiv! Adică **celălalt**, căruia acum îi e şi mai rău, trebuie să devină obiect – mijloc al luptei mele cu singurătatea mea?

Cu ce poate ajuta psihologul?

Câteodată, omul nu se descurcă, totuşi, fără ajutorul psihoterapeutului. În anumite cazuri sunt suficiente două-trei întâlniri, dar mai frecvent este necesară o lucrare destul de îndelun-

gată. În cursul primelor câteva întâlniri se stabilește contactul cu psihologul, căci pentru a începe lucrul de profunzime este absolut necesară o relație de încredere. La primele întâlniri este important să se facă lumină nu atât în cauzele dificultăților apărute la pacient, cât în planurile lui: ce anume vrea, spre ce este orientat. Aceasta este o problemă foarte serioasă; de aceea, un anumit timp se cheltuie pe focalizarea scopului psihoterapiei în mod corespunzător persoanei concrete date.

Cel mai frecvent, pacienții vin cu întrebări de genul: „Ce să fac ca soțul să se întoarcă la mine?", sau: „Cum trebuie să mă port ca bărbații să înceapă să-mi dea atenție?", sau: „Cum să fac ca mama să învețe să mă înțeleagă?", sau: „Vreau ca el să se schimbe, să devină mai bun! Cum să obțin asta?" Altfel spus, „învățați-mă să-i dirijez pe cei apropiați, ca ei să se poarte așa cum îmi trebuie mie!", adică „învățați-mă să manipulez oamenii – dar, după cum am spus, din punctul de vedere al psihologiei creștine o asemenea atitudine față de celălalt e inadmisibilă. Aici este încălcat unul dintre principiile fundamentale: respectul față de libertatea persoanei. Suntem nevoiți să lucrăm cu aceste solicitări, pentru a le reformula. Este important să-l ajutăm pe om să revină la sine însuși, la viața sa, să renunțe la dorința de a-și „reeduca" mama, de a-și „remodela" soțul, de a-și „îmbunătăți" fiul, de a-și face

„mai confortabilă" prietena. Sarcina psihologului constă, de asemenea, în a-l ajuta pe om să învețe să găsească în sine resurse care să-i permită să facă față dificultăților.

În cursul psihoterapiei orientate duhovniceşte, clientul progresează constant în ce priveşte:

– discernerea stărilor sale duhovniceşti şi psihologice;

– dobândirea experienței psihologice şi duhovniceşti de depăşire a crizelor;

– nivelul de conştientizare a stărilor sale emoționale, necesităților, motivațiilor, gesturilor, atitudinilor sale;

– recunoaşterea valorii dezvoltării sale psihologice şi duhovniceşti;

– asumarea unei responsabilități adecvate pentru propria stare duhovnicească şi psihologică.

Psihoterapia ajută la „pipăirea" căii, la stabilirea direcției de mişcare, dar omul trebuie să străbată singur această cale – şi dacă el se bizuie pe nădejdea că o să primească o „tabletă magică", care va face să „treacă totul", se înşală profund.

În ce priveşte aşteptările legate de psihoterapie există două extreme. Prima este: „Totul se poate repara!" Nu trebuie să ne facem iluzii că omul ce are în anamneza sa traume psihologice grave suferite în copilărie va putea trăi „ca toți oamenii normali". Există pierderi ireversibile, ce pot fi doar deplânse, dar nicidecum compensate: dacă în copilărie omul n-a avut tată, n-a avut, şi

nu va avea cum să simtă că se află retroactiv sub ocrotirea de nădejde a tatălui. O persoană matură poate compensa asta întrucâtva, devenindu-şi singur „mamă şi tată", dacă va învăța să se trateze pe sine însuşi cu atenție şi cu grijă, să se protejeze. Oricum, în pofida tuturor eforturilor lui, nu-i va apărea acelaşi sentiment că are în spate un reazim de nădejde ca la omul care a crescut într-o familie completă şi funcțională (psihologic sănătoasă). Din păcate.

A doua extremă este: „Totul e în zadar! Nu pot fi ajutat!" Oricât de încurcată şi de cronicizată ar fi situația, întotdeauna putem încerca să o ameliorăm măcar cât de cât, fiindcă doctorii îi ajută, în măsura posibilităților, şi pe bolnavii cu maladii incurabile! Spre deosebire de medicină însă, în psihologie tu eşti singurul care te poți ajuta cu adevărat. Psihoterapeutul doar creează nişte condiții în care omul se priveşte pe sine însuşi şi îşi priveşte propria viață din altă perspectivă, capătă o experiență nouă, însă alegerea, acceptarea şi înfăptuirea soluției îi aparțin.

Unii cred că psihoterapia poate înlocui prietenia – însă nu trebuie să uităm că psihoterapia este, totuşi, o activitate profesională, un fel de „surogat", şi ea nu poate înlocui deplina comunicare interpersonală prietenească. Bineînțeles, între psiholog şi omul care i-a solicitat ajutorul apare un contact, are loc o întâlnire, dar psihoterapia presupune un timp prestabilit, un anumit

onorariu. Există, de asemenea, o serie de reguli etice care nu permit transformarea relației terapeutice în „prietenie de familie". Deși respectiva comunicare poate fi foarte profundă, ea tot nu poate înlocui prietenia, dragostea, relația pastorală. Este vorba de asistența unui specialist care te ajută să elucidezi anumite lucruri, să înveți să construiești relații interpersonale bazate pe încredere, să schimbi ceva, dar relația cu el nu devine una apropiată – iar oamenii au nevoie de relații prietenești.

Totuși, limitările de acest gen nu micșorează nicidecum valoarea întâlnirii dintre psihoterapeut și omul ce i-a solicitat ajutor psihologic, căci din punct de vedere creștin întâlnindu-ne unul cu altul ne adeverim unul altuia existența, ne spunem unul altuia: „Te văd! Te aud! Exiști!", *ipso facto* confirmând valoarea celuilalt. Fiecare întâlnire a două persoane își lasă amprenta asupra amândorura. Ca atare, nu e posibil să examinăm lucrarea psihoterapeutului – mai ales a celui orientat duhovnicește – doar dintr-o perspectivă formală, ca „prestare de servicii de asistență psihologică populației".

Întâlnire și co-ființare

Desigur, întâlnirile sunt diverse: profunde și superficiale, adevărate și false, dar, cum spunea Mitropolitul Antonie al Surojului, toate „încep

prin aceea că omul ce are percepție evanghelică sau pur și simplu una omenească acută, vie, trebuie să învețe să vadă că celălalt există. Și lucrul acesta se întâmplă rar, foarte rar". „Tocmai în lumina Evangheliei să vă gândiți la orice întâlnire omenească ca la o întâlnire, nu doar că v-ați intersectat și v-ați despărțit, ați trecut unul pe lângă altul și n-ați băgat de seamă cine anume a trecut pe lângă voi. Așa au trecut și levitul insensibil, și preotul iresponsabil în parabola evanghelică despre samarineanul cel milostiv – iar noi trebuie să ne oprim privirea, la fel ca samarineanul, asupra fiecăruia, să nu lăsăm pe nimeni nebăgat de seamă, și când ascultăm să ascultăm, nu numai să percepem sunetele cuvintelor. Ce bine ar fi dacă am ști să ne întâlnim cu adevărat!"

Într-un sens larg, întâlnirea este intrare într-o existență comună, într-o viață comună. Autentica întâlnire devine condiție a apariției unei comuniuni unice, vii, a două persoane, comuniune numită co-ființare. După cum scria profesorul V. Slobodcikov, „comuniunea autentică, existențială, presupune ieșirea dincolo de propriile granițe, în pofida obstacolelor și lipsei de transparență a «Celuilalt», și înțelegerea personalității acestuia, precum și sentimentele de responsabilitate și devotament care includ și pe Eu, și pe Tu, și pe Noi". Tocmai co-ființarea este situația autentică de dezvoltare a personalității.

Uneori, co-ființarea se descoperă într-o întâlnire scurtă, dar amintirea acesteia poate rămâne ani îndelungați ca experiență neprețuită, ce dovedește că există viață fără singurătate, că există relații omenești apropiate: „și eu le-am avut, înseamnă că ele sunt posibile" – fiindcă mulți oameni se deznădăjduiesc de întâlnire, încetează să creadă că ea li se poate întâmpla la un moment dat, că nu e vorba de povești... O asemenea întâlnire poate reprezenta doar o clipă din viață, dar se poate și transforma în prietenie, devotament, dragoste.

Având experiența co-ființării (chiar dacă aceasta nu e primită în viața de zi cu zi, ci la consultația psihologică), omul va căuta și afla și în continuare persoane capabile de o asemenea comunicare – iar atâta timp cât nu le va găsi, se poate ocupa cu dezvoltarea de sine și cu îndeletnicirile îndrăgite. În orice caz, nu va fi chinuit de singurătate.

ÎN LOC DE ÎNCHEIERE

Singurătatea şi credinţa

Sentimentul fundamental legat de singurătate este senzaţia de gol lăuntric – şi principala noastră greşeală constă în aceea că ne străduim să umplem acest gol prin plăceri, prin relaţiile cu alţi oameni, prin muncă, prin ritualuri ş.a.m.d. Înainte de a se întâlni cu **celălalt**, omul are însă neapărată nevoie să se întâlnească cu sine însuşi, să se accepte pe sine însuşi şi să-şi accepte propria viaţă cu smerenie şi cu recunoştinţă faţă de Dumnezeu – iar umplerea golului lăuntric este posibilă numai pe calea refacerii legăturii cu El, fiindcă lumea mea lăuntrică este un loc pentru mine şi pentru Dumnezeu, Care este întotdeauna cu mine şi în mine prin harul Său, precum şi prin Chipul şi Asemănarea Sa, pe care mi le-a dăruit. Într-o rugăciune dinainte de împărtăşire există cuvintele următoare: „Cel ce se împărtăşeşte cu Darurile cele dumnezeieşti şi îndumnezeitoare nu este singur, ci cu Tine, Hristoase al meu." Un alt om, oricât de drag şi apropiat ar fi,

oricât de deschise şi pline de încredere ar fi relaţiile care mă leagă de el, nu va putea să devină reazimul meu lăuntric, întrucât el este în exterior, rămâne întotdeauna altul decât mine.

Credinţa îl salvează pe om de singurătate, dă posibilitatea întâlnirii cu Mângâietorul, Îndrumătorul, Tatăl – însă dobândirea credinţei nu izbăveşte în mod automat de chinurile singurătăţii, deşi unii se consolează cu această iluzie. Dovadă este mulţimea de oameni credincioşi, îmbisericiţi, care se plâng că în pofida venirii lor la Dumnezeu, a vieţii lor bisericeşti active şi a slujirii lor parohiale active, tot se simt singuri şi suferă – lucru care nu este de mirare, fiindcă a păstra mereu în inima ta sentimentul legăturii cu Dumnezeu este pentru noi mai degrabă un vis, un ideal. În viaţa reală, agitaţia lumească, grijile, relaţiile, evenimentele – toate ne distrag. Chiar şi aflându-ne în biserică la slujbă, omul face ce face şi se uită cine în ce este îmbrăcat, cine cum se poartă, cine cu cine vorbeşte, se gândeşte ce o să mănânce după ce se termină slujba şi cât de tare îl dor, totuşi, picioarele... pierzând în acel moment principalul – lucrul după care venise, şi anume comunicarea cu Dumnezeu prin rugăciune.

Întrucât e foarte dificil să păstrăm chiar şi numai pentru o vreme memoria prezenţei Domnului în viaţa noastră (asta necesită efort lăuntric, osteneală, căutare duhovnicească, creştere personală, adică e ceva chiar complicat), încer-

căm să mergem pe calea ce ni se pare simplă: visăm să găsim un om care o să ne facă fericiți, care o să umple golul din noi. Aceasta este însă o cale greşită. Axul vieții noastre lăuntrice este legătura cu Dumnezeu. Aceasta poate fi simțirea faptului că Domnul ne iubeşte, că Domnul ne acceptă, că Îi datorăm viața noastră, că răspundem pentru felul cum ne petrecem viața, fiindcă Domnul ne-a dăruit-o, însă ne va şi trage la socoteală pentru ea. Chiar dacă sentimentul comunicării cu Dumnezeu aproape nu există şi noi nu suntem deloc ca Sfântul Serafim din Sarov, acesta este sensul în care ne mişcăm. Important este să vedem perspectiva, să începem mişcarea în sensul corect. Rareori se întâmplă ca după luarea hotărârii potrivite totul să se schimbe imediat. E o naivitate să contăm pe asta.

În calea sa către Dumnezeu, omul poate trăi nu doar însuflețire şi nădejde, ci şi îndoială, dezamăgire, deznădejde, sentimentul acut al singurătății. Nu trebuie să ne lăsăm pradă iluziei că putem evita asta dacă până şi un gigant al duhului ca regele David strigă: *Dumnezeul meu, pentru ce m-ai părăsit?* (Ps. 21, 1) şi aceleaşi cuvinte sunt rostite de Hristos pe cruce: *Dumnezeul Meu, Dumnezeul Meu, pentru ce M-ai părăsit?* (Mt. 27, 46; Mc. 15, 34). De aceea, ar fi bine să ne evaluăm mai lucid forțele, precum şi dificultatea obiectivului stabilit. Nu trebuie să cădem în extreme, idealizându-ne posibilitățile („O să

fac tot! O să mă descurc!") sau depreciind ceea ce am realizat („Totul e în zadar! N-o să-mi iasă niciodată nimic! E mai presus de puterile mele"). Sentimentul măsurii şi bazarea pe fapte reale ne vor ajuta să „coborâm cu picioarele pe pământ" ori să ne „scoatem din groapă": „Am străbătut o cale lungă, dar nu ştiu cât mai am de mers. Există obiective pe care am reuşit le îndeplinesc, cu unele lucruri nu m-am descurcat, pe altele abia de-acum înainte urmează să le fac". Nu totdeauna reuşim să ne păstrăm limpezimea minţii şi luciditatea perspectivei, dar să ne gândim că suntem oameni vii, cu slăbiciunile noastre şi cu punctele noastre tari! Mai devreme sau mai târziu va trebui să ne împăcăm cu propriile limitări, neuitând totodată să mulţumim lui Dumnezeu pentru acele capacităţi pe care le avem.

Cândva m-a uimit şi întărit foarte mult o parabolă pe care ulterior am întâlnit-o în tot felul de variante, chiar şi în versuri. Esenţa acestei parabole este următoarea: „Cineva a visat că merge pe un ţărm nisipos, iar alături de el merge Domnul. Pe cer apăreau una după alta imagini din viaţa lui, iar pe nisip erau două şiruri de urme: unul lăsat de picioarele lui, celălalt lăsat de picioarele Domnului.

Atunci când s-a stins ultima imagine din viaţa lui, a privit la urmele de pe nisip şi a văzut că în cele mai grele şi mai nefericite perioade din viaţa lui pe ţărm se vedea un singur şir de urme.

S-a mirat, s-a întristat şi a început să-L întrebe pe Domnul:

– Nu mi-ai zis Tu că dacă o să merg pe calea Ta n-o să mă părăseşti? Am băgat însă de seamă că în cele mai grele vremuri din viața mea pe nisip era o singură pereche de urme. De ce m-ai părăsit atunci când aveam cea mai mare nevoie de Tine?

Domnul a răspuns:

– Copile, copilaşul Meu... Eu te iubesc şi niciodată n-o să te părăsesc. Când au fost în viața ta amărăciune şi suferințe, pe drum a rămas numai un şir de urme fiindcă atunci te-am purtat în brațe."

Principalul este să nu pierdem credința în faptul că atunci când ne este frică, ne este rău şi ne simțim singuri, când nu ne este dragă viața – în acel moment Domnul ne ține în mâinile Sale. Să ținem minte şi că atunci când ne e foarte greu este mai bine să nu-L sâcâim pe Domnul cu întrebările: „De ce?", ci să încercăm să găsim răspuns la întrebarea: „În ce scop?" Dacă Domnul a îngăduit din dragoste pentru mine ceea ce mi se întâmplă, dacă El vrea ca eu să aflu anumite lucruri despre mine însumi şi despre viață, să învăț ceva, ce pot să aflu din această încercare? Putere, credință, devotament, dragoste, cunoştințe? Cu ce poate fi folositor pentru mine sau pentru altcineva trăirea şi depăşirea acestei experiențe grele şi înfricoşătoare, dar care este în virtutea acestui fapt şi mai

prețioasă? Pentru ce mă voi putea respecta pe urmă și pentru ce voi putea spune „mulțumesc"? Eu, personal, sunt acum foarte recunoscătoare lui Dumnezeu și mie însămi pentru marea și dificila experiență a depășirii singurătății. Această experiență a abundat în viața mea, și acum pot să v-o împărtășesc.

Îți mulțumesc, Doamne, pentru dragostea și singurătatea din viața mea, și pentru faptul că Tu faci să mă regăsesc pe mine însămi, mă duci la Tine și îmi deschizi calea către oameni!

CUPRINS

Partea a III-a
Cum să te ajuți pe tine însuți şi să-l ajuți şi pe celălalt



COLECȚIA PSIHOTERAPIA ORTODOXĂ

Unul dintre scopurile esențiale ale acestei cărți este cel de a-l familiariza pe cititor cu formele „singurătății" și mai ales cu cauzele care le generează. Învățând să facă distincție între singurătatea impusă și cea de bunăvoie, între singurătatea fizică, legată de situația exterioară obiectivă, și singurătatea sufletească, atunci când omul se simte singur independent de prezența sau absența celor apropiați, cunoscând factorii care influențează modul în care este percepută și trăită singurătatea, cititorul își va putea schimba atitudinea față de propria singurătate și de oamenii singuri pe care îi întâlnește în calea vieții sale. Atitudinea omului față de propria singurătate e un criteriu clar de maturitate psihologică. Cu cât este mai matură personalitatea, cu atât este mai profundă și mai bine conștientizată atitudinea față de viață, cu atât apar mai puțin întrebările de genul: „De ce mi se întâmplă tocmai mie?" sau „De ce tocmai eu?". Acceptarea vieții în toată deplinătatea ei îi oferă omului un etalon și o perspectivă prin care toate componentele vieții își au locul și rostul lor. Inclusiv singurătatea.

Evitând o abordare de tip algoritmic, oferim anumite recomandări care-l vor ajuta pe cititor să interpreteze obiectiv problemele singurătății, să identifice repere pentru propriile căutări și să exploreze potențialul benefic și creator al singurătății.

Σοφία


www.sophia.ro
978-973-136-493-3